叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 致公众的关于肥胖的信(letter On Corpulence, Addressed To The Public) 000001

2. 致公众的关于肥胖的信(letter On Corpulence, Addressed To The Public) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

致公众的关于肥胖的信(Letter on Corpulence, Addressed to the Public)

[-] [noʊts] :
TRANSCRIBER'S NOTES :
转录员的 笔记 :

转录员注释:

[ðə; ði]['kʌvər] ['ɪmɪdʒ] [fɔːr; fər] [ðɪs] ['iːbʊk] [wʌz; wəz] [kri'eɪtɪd] [baɪ][ðə; ði][træn'skraɪbər][ænd; ənd][ɪz] [pleɪst]
The cover image for this eBook was created by the transcriber and is placed
这 覆盖 图像 为了 这 电子书 曾是 创建 经过 这 转录员 和 是 放置
[ɪn][ðə; ði]['pʌblɪk][doʊ'meɪn] .
in the public domain .
在 这 民众 领域 .

这本电子书的封面图片由转录者创作，并已置于公共领域。

['ɑːbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] [kə'rektɪd] .
Obvious typographical errors have been corrected .
明显的 印刷 错误 有 到过 已更正 .

明显的拼写错误已更正。

[ɑːr'keɪɪk][ɔːr] ['ɔːltərnət] ['spelɪŋ] , [wɪtʃ] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn] [ɪn][juːz][æt; ət][ðə; ði][taɪm][ʌv; əv]
Archaic or alternate spelling , which may have been in use at the time of
古风 或者 备用 拼写 , 哪个 可能 有 到过 在 使用 在 这 时间 的
[ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] ,
publication ,
发布 ,

出版时可能使用的古老拼写或替代拼写方式

[hæz; həz] [bɪn] [ri'teind] . [[wʌn]]
has been retained . [1]
有 到过 保留 . [1]

已被保留。[1]

['letər]
LETTER
信

信

[ɑːn] ['kɔːrpjələns] ,
ON CORPULENCE ,
在 肥胖 ,

论肥胖，

[ə'drest] [tuː; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] .
Addressed to the Public .
已解决 到 这 民众 .

面向公众。

[baɪ] ['wɪljəm] ['bæntɪŋ] .
BY WILLIAM BANTING .
经过 威廉 班廷 .

作者：威廉·班廷。

[fɪfθ] [ɪ'dɪʃn] [wɪð; wɪθ] [ə'dɛndə] ,
FIFTH EDITION WITH ADDENDAS ,
第五 版 和 附录 ,

第五版（含增补）

[ænd; ənd] [ri'ma:ks] [baɪ]['mɪstər] . ['hɑ:rvi] , [ef] . [ɑ:r] . [si:] . [es] .
AND **REMARKS** **BY** **MR** **.** **HARVEY** **,** **F** **.** **R** **.** **C** **.** **S** **.**
和 评论 经过 先生 . 哈维 , F . 拉 . C . S .

以及皇家外科医师学会会员哈维先生的讲话

[nu:] - [jɔ:k] :
NEW **-** **YORK** **:**
新的 - 约克 :

纽约:

['moʊhən] & [ebz] ,
MOHUN **&** **EBBS** **,**
莫洪 & 潮汐 ,

MOHUN & EBBS,

['bʊkselər] , ['pʌblɪʃərz] & [ɪm'pɔ:təz] . - . [[ˌtu:'tu:]]
Booksellers **,** **Publishers** **&** **Importers** **.** **1865** **.** **[** **2** **]**
书店 , 出版商 & 进口商 . - . [2]

书商、出版商和进口商。1865年。[2]

[ðɪs] ['letər] [ɪz] [rɪ'spektfəli] ['dedɪkeɪtɪd] [tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] ['sɪmpli] [ænd; ənd] [ɪn'taɪərli] [frʌm; frəm]
This **letter** **is** **respectfully** **dedicated** **to** **the** **Public** **simply** **and** **entirely** **from**
这 信 是 尊敬 投入的 到 这 民众 简单地 和 完全 从
[æn; ən] ['ɜ:rnɪst] [dɪ'zaɪər][tu:; tə][kən'fɜ:r][ə; eɪ] ['benɪfɪt] [ɑ:n][maɪ] ['feloʊ] ['kri:tʃərz] .
an **earnest** **desire** **to** **confer** **a** **benefit** **on** **my** **fellow** **creatures** **.**
一个 认真 欲望 到 授予 一个 益处 在 我的 同伴 生物 .

我谨以此信献给公众，完全出于真诚的愿望，希望为我的同胞带来福祉。

['dʌblju:] . [bi:] . [[θri:]]
W **.** **B** **.** **[** **3** **]**
W . B . [3]

WB[3]

['kɔ:rpjələns] .
CORPULENCE **.**
肥胖 .

肥胖。

[ʌv; əv][ɔ:l][ðə; ði]['pɛrəˌsaɪts] [ðæt] [ə'fekt] [hju:'mænəti][aɪ][du:][nɑ:t] [noʊ] [ʌv; əv] ,
Of **all** **the** **parasites** **that** **affect** **humanity** **I** **do** **not** **know** **of** **,**
的 全部 这 寄生虫 那 影响 人类 我 做 不是 知道 的 ,

在所有影响人类的寄生虫中，我一无所知。

[nɔ:r][kæn; kən][aɪ][ɪ'mædʒɪn]['eni] [mɔ:r] [dɪ'stresɪŋ] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv][oʊ'bi:səti] ,
nor **can** **I** **imagine** **any** **more** **distressing** **than** **that** **of** **Obesity** **,**
也不 能 我 想象 任何 更多的 令人痛心 比 那 的 肥胖 ,

我也无法想象还有什么比肥胖更令人痛苦的事情了。

[ænd; ənd] ['hævɪŋ] [dʒʌst] [ɪ'mɜ:rdʒd] [frʌm; frəm][ə; eɪ] ['veri] [lɔ:ŋ] [proʊ'beɪʃ(ə)n][ɪn] [ðɪs] [ə'flɪkʃ(ə)n] ,
and **having** **just** **emerged** **from** **a** **very** **long** **probation** **in** **this** **affliction** **,**
和 拥有 只是 出现 从 一个 非常 长的 缓刑 在 这 痛苦 ,

刚刚结束了与这种疾病长期斗争的考验期，

[aɪ][ˌeɪ 'em][dɪ'zaɪərəs][ʌv; əv]['sɜ:rkjəˌletɪŋ][maɪ]['hʌmb(ə)l] ['nɑ:lɪdʒ] [ænd; ənd] [ɪk'spɪriəns] [fɔ:r; fər][ðə; ði]
I **am** **desirous** **of** **circulating** **my** **humble** **knowledge** **and** **experience** **for** **the**
我 是 渴望 的 循环 我的 谦逊的 知识 和 经验 为了 这
['benɪfɪt] [ʌv; əv][maɪ] ['feloʊ] [mæn] ,
benefit **of** **my** **fellow** **man** **,**
益处 的 我的 同伴 男人 ,

我渴望将我微薄的知识和经验传授给同胞，造福他人。

[wɪð; wɪθ][æn; ən] ['ɜːrnɪst] [hoʊp][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [liːd] [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] ['kʌmfərt] [ænd; ənd] ['hæpinəs] [aɪ]

with	an	earnest	hope	it	may	lead	to	the	same	comfort	and	happiness	I
和	一个	认真	希望	它	可能	带领	到	这	相同的	舒适	和	幸福	我

[naʊ] [fiːl] ['ʌndər][ðə; ði] [ɪk'strɔːrdəneri] [tʃeɪndʒ] — [wɪtʃ] [maɪt] ['ɔːlmoʊst][biː; bi] [tɜːm] [mɪ'rækjələs]

now	feel	under	the	extraordinary	change	—	which	might	almost	be	termed	miraculous
现在	感觉	在下面	这	非凡的	改变	—	哪个	可能	几乎	是	称为	神奇

[hæd; həd][ˌaɪ 'tiː][nɑːt] [bɪn] [ə'kɑːmplɪʃt] [baɪ][ðə; ði][moʊst]['sɪmp(ə)l] ['kɑːmən] [sens] [miːnz] .

had	it	not	been	accomplished	by	the	most	simple	common	sense	means	.
有	它	不是	到过	完成	经过	这	最多	简单的	常见的	感觉	方法	.

我衷心希望，这种非凡的变化能够给我带来同样的安慰和幸福——如果不是通过最简单的常识手段实现的，这种变化几乎可以称之为奇迹。

[oʊ'biːsəti] [siːmz] [tuː; tə][ˌem 'iː] ['veri] ['lɪt(ə)l] [ˌʌndər'stʊd] [ɔːr] ['prɑːpərli] [ə'priːʃieɪtɪd] [baɪ][ðə; ði]['fæk(ə)lti]

Obesity	seems	to	me	very	little	understood	or	properly	appreciated	by	the	faculty
肥胖	似乎	到	我	非常	小的	理解	或者	适当地	感谢	经过	这	学院

[ænd; ənd][ðə; ði]['pʌblɪk]['dʒen(ə)rəli] ,

and	the	public	generally	,
和	这	民众	一般来说	,

在我看来，肥胖问题似乎很少得到教职员工和公众的真正理解和重视。

[ɔːr][ðə; ði]['fɔːrmər] [wʊd] [lɔːŋ] [er] [ðɪs] [hæv; həv][hɪt][ə'pɑːn][ðə; ði] [kɔːz] [fɔːr; fər][soʊ][lə'mentəb(ə)l][ə; eɪ]

or	the	former	would	long	ere	this	have	hit	upon	the	cause	for	so	lamentable	a
或者	这	以前的	会	长的	埃雷	这	有	打	之上	这	原因	为了	所以	令人惋惜的	一个

[dɪ'ziːz] ,

disease	,
疾病	,

或者说，前者早就发现了这种令人痛心的疾病的病因。

[ænd; ənd] [ə'plaɪd] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] ['remədiz] , [waɪlst] [ðə; ði] ['lætər] [wʊd] [hæv; həv] [sperd] [ðer; ðər]

and	applied	effective	remedies	,	whilst	the	latter	would	have	spared	their
和	应用	有效的	补救措施	,	而	这	后者	会	有	幸存	他们的

[ˌɪndʒu'dɪʃəs] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn][ri'maːks][ænd; ənd] [sniəz] ,

injudicious	indulgence	in	remarks	and	sneers	,
不明智的	放纵	在	评论	和	冷笑	,

并采取了有效的补救措施，而后者则会避免发表不恰当的言论和嘲讽。

['friːkwəntli] ['peɪnf(ə)l][ɪn][sə'saɪəti] , [ænd; ənd] [wɪtʃ] , ['iːv(ə)n][ɑːn][ðə; ði]['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst][maɪnd] ,

frequently	painful	in	society	,	and	which	,	even	on	the	strongest	mind	,
频繁地	痛苦	在	社会	,	和	哪个	,	甚至	在	这	最强	头脑	,

[hæv; həv][æn; ən] [ʌn'hæpi] ['tendənsi] ;

have	an	unhappy	tendency	;
有	一个	不开心	趋势	;

在社会上，这些行为常常令人痛苦，即使对最坚强的人来说，也会产生不幸的倾向；

[bʌt; bət][aɪ] [sɪn'sɪrli] [trʌst] [ðɪs] ['hʌmb(ə)l] ['efərt] [æt; ət][ˌekspə'zɪʃ(ə)n] [meɪ] [liːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [mɔːr]

but	I	sincerely	trust	this	humble	effort	at	exposition	may	lead	to	a	more
但	我	真挚地	相信	这	谦逊的	努力	在	展览	可能	带领	到	一个	更多的

['pɜːrfɪkt][ˌventɪ'leɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ænd; ənd][ə; eɪ] ['betər] ['fiːlɪŋ] [fɔːr; fər][ðə; ði] [ə'flɪktɪd] .

perfect	ventilation	of	the	subject	and	a	better	feeling	for	the	afflicted	.
完美的	通风	的	这	主题	和	一个	更好的	感觉	为了	这	受苦的	.

但我真诚地相信，这种微不足道的阐述努力或许能够使人们对这一主题有更充分的了解，并加深人们对受苦者的同情。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [ə'fɔːrd][ˌem 'iː] ['ɪnfɪnət] ['pleʒər] [ænd; ənd][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][tuː; tə] [neɪm] [ðə; ði] ['ɔːθər] [ʌv; əv]

It	would	afford	me	infinite	pleasure	and	satisfaction	to	name	the	author	of
它	会	买得起	我	无限	乐趣	和	满意	到	姓名	这	作者	的

[maɪ] [rɪ'dempʃ(ə)n] [frʌm; frəm] [ðɪs] [kə'læməti] ,

my	redemption	from	this	calamity	,
我的	赎回	从	这	灾害	,

如果能说出将我从这场灾难中拯救出来的那位作者的名字，我会感到无比的快乐和满足。

[æz; əz][hi:; hi][ɪz][ðə; ði]['oʊnli][wʌn][ðæt][aɪ][hæv; həv] [bɪn] ['eɪb(ə)l][tu:; tə][faɪnd] ([ænd; ənd][maɪ] [sɜ:rtʃ]

as	he	is	the	only	one	that	I	have	been	able	to	find	(	and	my	search
作为	他	是	这	仅有的	一	那	我	有	到过	有能力的	到	寻找	(	和	我的	搜索

[hæz; həz][nɑ:t] [bɪn] ['sperɪŋ]) [hu:] [si:mz] ['θɜ:rəli] [ʌp][ɪn][ðə; ði]['kwestʃən] ;

has	not	been	sparing	)	who	seems	thoroughly	up	in	the	question	;
有	不是	到过	节省	)	WHO	似乎	彻底	向上	在	这	问题	;

因为在我找到的所有相关人员中（而且我已尽力寻找），只有他一人对这个问题非常了解；

[bʌt; bət] [sʌtʃ] [pʌb'lɪsəti] [maɪt] [bi:; bi] [kən'stru:d] [[fɔ:r]]

but	such	publicity	might	be	construed	[	4	]
但	这样的	宣传	可能	是	解释	[	4	]

但这种宣传可能会被解读为[4]

[ɪm'prɑ:pərli] , [ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] , ['ðerfɔ:r] ,

improperly	,	and	I	have	,	therefore	,
不恰当	,	和	我	有	,	所以	,

不恰当，因此，我

['oʊnli][tu:; tə]['ɔ:fər][maɪ]['pɜ:rsən(ə)l] [ɪk'spɪriəns] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] ['stepɪŋ] - [stoʊn][tu:; tə]['pʌblɪk]

only	to	offer	my	personal	experience	as	to	the	stepping	-	stone	to	public
仅有的	到	提供	我的	个人的	经验	作为	到	这	步进	-	石头	到	民众

[ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] ,

investigation	,
调查	,

我只是想分享一下我个人在公开调查过程中所经历的种种磨难。

[ænd; ənd][tu:; tə][proʊ'si:d][wɪð; wɪθ][maɪ] ['nærətɪv] [ʌv; əv][fækts] ,

and	to	proceed	with	my	narrative	of	facts	,
和	到	继续	和	我的	叙述	的	事实	,

接下来，我将继续陈述事实。

['ɜ:rnɪstli] ['hoʊpɪŋ][ðə; ði] ['ri:dər] [wɪl] ['peɪʃntli] [pə'ru:z] [ænd; ənd] ['θɔ:tfəli] [kən'sɪdər][ˌaɪ 'ti:] ,

earnestly	hoping	the	reader	will	patiently	peruse	and	thoughtfully	consider	it	,
切实	希望	这	读者	将要	耐心	仔细阅读	和	深思熟虑	考虑	它	,

衷心希望读者能够耐心阅读并认真思考。

[wɪð; wɪθ] [fɔ:r'berəns] [fɔ:r; fər]['eni] [fɔ:lt] [ʌv; əv] [staɪl] [ɔ:r]['dɪkʃ(ə)n] , [ænd; ənd][fɔ:r; fər]['eni] ['si:mɪŋ]

with	forbearance	for	any	fault	of	style	or	diction	,	and	for	any	seeming
和	宽容	为了	任何	过错	的	风格	或者	措辞	,	和	为了	任何	似乎

[prɪ'zʌmpʃ(ə)n] [ɪn] ['pʌblɪʃɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] .

presumption	in	publishing	it	.
假定	在	出版	它	.

对于文风或措辞上的任何错误，以及发表时的任何看似狂妄的行为，都应予以宽容。

[aɪ][hæv; həv][felt][sʌm; səm] ['dɪfɪkəlti] [ɪn] [dɪ'saɪdɪŋ] [ɑ:n][ðə; ði]['prɑ:pər][ænd; ənd][best] [kɔ:rs] [ʌv; əv]

I	have	felt	some	difficulty	in	deciding	on	the	proper	and	best	course	of
我	有	毛毡	一些	困难	在	决定	在	这	恰当的	和	最好的	课程	的

['ækʃ(ə)n] .

action	.
行动	.

我感到在决定采取适当和最佳行动方案方面有些困难。

[æt; ət][wʌn][taɪm][aɪ] [θɔ:t] [ðə; ði]['edɪtər][ʌv; əv][ðə; ði] ['lænsɪt] [wʊd] ['kaɪndli] ['pʌblɪʃ] [ə; eɪ] ['letər]

At	one	time	I	thought	the	Editor	of	the	Lancet	would	kindly	publish	a	letter
在	一	时间	我	想法	这	编辑	的	这	《柳叶刀》	会	亲切地	发布	一个	信

[frʌm; frəm][ˌem 'i:][ɑ:n][ðə; ði]['sʌbdʒekt] ,

from	me	on	the	subject	,
从	我	在	这	主题	,

我曾一度认为《柳叶刀》的编辑会好心发表我关于这个主题的一封信，

[bʌt; bət] ['fɜ:rðər] [rɪ'flekʃ(ə)n] [led][ˌem 'i:][tu:; tə] [daʊt] ['weðər] [æn; ən] [ˌɪnsɪg'nɪfɪkənt] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wʊd]

but	further	reflection	led	me	to	doubt	whether	an	insignificant	individual	would
但	更远	反射	引领	我	到	怀疑	无论	一个	微不足道	个人	会

[bi:; bi] ['noʊtɪst] [wɪ'ðaʊt] [sʌm; səm] ['speʃ(ə)l] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] .

be	noticed	without	some	special	introduction	.
是	注意到	没有	一些	特别的	介绍	.

但进一步思考后，我怀疑一个不起眼的人如果没有一些特别的介绍，是否会被人注意到。

[ɪn][ðə; ði]['eɪprəl]['nʌmbər][ʌv; əv][ðə; ði]['kɔ:rnˌhɪl]['mægəzi:n][aɪ] [ri:d] [wɪð; wɪθ] [mʌtʃ] ['ɪntrəst] [æn; ən]

In	the	April	number	of	the	Cornhill	Magazine	I	read	with	much	interest	an
在	这	四月	数字	的	这	康希尔	杂志	我	读	和	很多	兴趣	一个

['ɑ:rtɪk(ə)l][ɑ:n][ðə; ði]['sʌbdʒekt] — [dɪ'faɪnɪŋ] ['tɑ:lərəbli] [wel] [ðə; ði] [ɪ'fekts] ,

article	on	the	subject	—	defining	tolerably	well	the	effects	,
文章	在	这	主题	—	定义	勉强可以接受出色地		这	效果	,

我在四月份的《康希尔杂志》上饶有兴趣地读到了一篇关于这个主题的文章——文章对各种影响进行了相当不错的定义。

[bʌt; bət] ['ɔ:fərɪŋ] [noʊ]['tændʒəb(ə)l] ['remədi] , [ɔ:r]['i:v(ə)n]['pɑ:zətɪv][sə'lu:ʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['prɑ:bləm] — “

but	offering	no	tangible	remedy	,	or	even	positive	solution	of	the	problem	—	“
但	提供	不	有形	补救	,	或者	甚至	积极的	解决方案	的	这	问题	—	“

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] [kɔ:z] [ʌv; əv][oʊ'bi:səti] ?

What	is	the	Cause	of	Obesity	?
什么	是	这	原因	的	肥胖	?

但却没有提供任何切实可行的补救措施，甚至没有提出解决问题的积极方案——“肥胖的原因是什么？”

” [aɪ][wʌz; wəz] [pli:zd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ɑ:rtɪk(ə)l][æz; əz][ə; eɪ] [hoʊl] , [bʌt; bət]['ɔbdʒiktid][tu:; tə][sʌm; səm]

”	I	was	pleased	with	the	article	as	a	whole	,	but	objected	to	some
”	我	曾是	高兴	和	这	文章	作为	一个	所有的	,	但	反对	到	一些

['pɔ:ʃənz] ,

portions	,
部分	,

“我对整篇文章都很满意，但对其中某些部分持不同意见。”

[ænd; ənd][hæd; həd] [prɪ'perd] [ə; eɪ] ['letər] [tu:; tə][ðə; ði]['edɪtər][ʌv; əv] [ðæt] ['mægəzi:n] ['ɔ:fərɪŋ] [maɪ]

and	had	prepared	a	letter	to	the	Editor	of	that	Magazine	offering	my
和	有	准备	一个	信	到	这	编辑	的	那	杂志	提供	我的

[ɪk'spɪrɪəns] [ɑ:n][ðə; ði]['sʌbdʒekt] ,

experience	on	the	subject	,
经验	在	这	主题	,

我已准备好一封信给该杂志的编辑，分享我在这方面的经验。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [ə'gen] [strʌk] [ˌem 'i:] [ðæt] [æn; ən] [ˌʌn'noʊn] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][laɪk][maɪ'self] [wʊd] [hæv; həv]

but	it	again	struck	me	that	an	unknown	individual	like	myself	would	have
但	它	再次	击	我	那	一个	未知	个人	喜欢	我	会	有

[bʌt; bət]['lɪt(ə)l]['prɑ:spekt][ʌv; əv]['noʊtɪs] ;

but	little	prospect	of	notice	;
但	小的	前景	的	注意	;

但我再次意识到，像我这样默默无闻的人，几乎没有机会引起注意；

[soʊ][aɪ]['faɪnəli] [rɪ'zɑ:lvd] [tu:; tə] ['pʌblɪʃ] [ænd; ənd]['sɜ:rkjəleɪt] [ðɪs] ['pæmflət] , [wɪð; wɪθ][noʊ] ['ʌðər]

so	I	finally	resolved	to	publish	and	circulate	this	Pamphlet	,	with	no	other
所以	我	最后	已解决	到	发布	和	流通	这	小册子	,	和	不	其他

['ri:z(ə)n] , ['moʊtɪv] ,

reason	,	motive	,
原因	,	动机	,

所以我最终决定出版并散发这本小册子，没有任何其他理由或动机。

[ɔːr] [ˌekspekˈteɪʃn] [ðæn; ðən][æn; ən] [ˈɜːrnɪst] [dɪˈzaɪər][tuː; tə][help] [ðoʊz] [huː] [ˈhæpən] [tuː; tə][biː; bi]

or	expectation	than	an	earnest	desire	to	help	those	who	happen	to	be
或者	期待	比	一个	认真	欲望	到	帮助	那些	WHO	发生	到	是

[əˈflɪktɪd] [æz; əz][aɪ][wʌz; wəz] ,

afflicted	as	I	was	,
受苦的	作为	我	曾是	,

或者说，与其说是期望，不如说是真心实意地想要帮助那些和我一样遭受苦难的人。

[fɔːr; fər] [ðæt] [ˈkɔːrpjələns] [ɪz] [rɪˈmiːdiəbl] [aɪ][ˌeɪ ˈem] [wel] [kənˈvɪnst] ,

for	that	corpulence	is	remediable	I	am	well	convinced	,
为了	那	肥胖	是	可补救的	我	是	出色地	确信	,

因为我深信肥胖是可以矫正的。

[ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][biː; bi] [dɪˈlaɪtɪd] [ɪf] [aɪ][kæn; kən] [ɪnˈduːs] [ˈʌðər] [tuː; tə] [θɪŋk] [soʊ] .

and	shall	be	delighted	if	I	can	induce	others	to	think	so	.
和	将	是	高兴极了	如果	我	能	诱导	其他的	到	思考	所以	.

如果我能使其他人也这样认为，我将非常高兴。

[ðə; ði][ˈɑːbdʒekt][aɪ][hæv; həv][ɪn] [vjuː] [ɪmˈpelz][ˌem ˈiː][tuː; tə]['entər][ˈɪntuː] [ˈmɪnɪt] [pəˈtikuːləz] [æz; əz] [wel]

The	object	I	have	in	view	impels	me	to	enter	into	minute	particulars	as	well
这	目的	我	有	在	看法	推动	我	到	进入	进入	分钟	细节	作为	出色地

[æz; əz]['dʒen(ə)rəl] [ˌɑːbzɝˈveɪʃənz] ,

as	general	observations	,
作为	一般的	观察	,

我所关注的目标促使我既要关注细微之处，也要进行总体观察。

[ænd; ənd][tuː; tə][rɪˈvɜːrt][tuː; tə]['baɪgɔːn] ['jɪrz] ,

and	to	revert	to	bygone	years	,
和	到	恢复	到	逝去的	年	,

回到过去的岁月，

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ʃoʊ] [ðæt][aɪ][hæv; həv] [sperd] [noʊ][peɪnz][nɔːr] [ɪkˈspens] [tuː; tə] [əˈkɑːmplɪʃ] [ðə; ði]

in	order	to	show	that	I	have	spared	no	pains	nor	expense	to	accomplish	the
在	命令	到	展示	那	我	有	幸存	不	疼痛	也不	费用	到	完成	这

[greɪt] [end][ʌv; əv] ['stɑːpɪŋ] [ænd; ənd]['kjuərɪŋ][oʊˈbiːsəti] .

great	end	of	stopping	and	curing	obesity	.
伟大的	结尾	的	停止	和	养护	肥胖	.

为了表明我已不遗余力、不惜一切代价去实现阻止和治愈肥胖症这一伟大目标。

[aɪ][ˌeɪ ˈem] [naʊ] ['nɪrli] - ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] , [əˈbaʊt][faɪv] [fiːt] [faɪv] [ɪntʃɪz] [ɪn] ['stætʃər] ,

I	am	now	nearly	66	years	of	age	,	about	5	feet	5	inches	in	stature	,
我	是	现在	几乎	-	年	的	年龄	,	关于	5	脚	5	英寸	在	身材	,

我今年快66岁了，身高大约5英尺5英寸。

[ænd; ənd] , [ɪn] ['ɔːgəst] [læst] (-) , [weid] - ['paʊndz] . , [[faɪv]]

and	,	in	August	last	(	1862	)	,	weighed	202	lbs	.	,	[	5	]
和	,	在	八月	最后的	(	-	)	,	称重	-	磅	.	,	[	5	]

去年八月（1862年），体重为202磅。[5]

[wɪtʃ] [aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ ˈtiː] [raɪt] [tuː; tə] [neɪm] ,

which	I	think	it	right	to	name	,
哪个	我	思考	它	正确的	到	姓名	,

我认为应该这样命名，

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ðə; ði]['ɑːrtɪk(ə)l][ɪn][ðə; ði]['kɔːrnˌhɪl] ['mægəziːn] [priˈzjuːmz] [ðæt][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] ['stætʃər]

because	the	article	in	the	Cornhill	Magazine	presumes	that	a	certain	stature
因为	这	文章	在	这	康希尔	杂志	假定	那	一个	肯定	身材

[ænd; ənd][eɪdʒ][ʃʊd; ʃəd] [ber] ,

and	age	should	bear	,
和	年龄	应该	熊	,

因为《康希尔杂志》上的文章假定应该具备一定的身材和年龄，

[ˌɔːrdnˈerəli] , [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [weɪt] , [ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em][kwaɪt][ʌv; əv] [ðæt] [ə'pɪnjən] .

ordinarily	,	a	certain	weight	,	and	I	am	quite	of	that	opinion	.
按说	,	一个	肯定	重量	,	和	我	是	相当	的	那	观点	.

通常来说，有一定的分量，我完全同意这种观点。

[aɪ] [naʊ] [weɪ] - ['paʊndz] . , ['ʃoʊɪŋ] [ə; eɪ][ˌdɪmɪ'nuːʃ(ə)n][ʌv; əv] ['sʌmθɪŋ] [laɪk][wʌn]['el biː] .

I	now	weigh	167	lbs	.	,	showing	a	diminution	of	something	like	1	lb	.
我	现在	称重	-	磅	.	,	显示	一个	减少	的	某物	喜欢	1	磅	.

我现在体重167磅，比之前轻了大约1磅。

[pər] [wiːk] [sɪns] ['ɔːgəst] , [ænd; ənd] ['hævɪŋ] [naʊ] ['veri] ['nɪrli] [ə'teɪnd] [ðə; ði] ['hæpi] ['miːdiəm] ,

per	week	since	August	,	and	having	now	very	nearly	attained	the	happy	medium	,
每	星期	自从	八月	,	和	拥有	现在	非常	几乎	已达到	这	快乐的	中等的	,

自八月以来每周，现在已经几乎达到了理想的平衡点。

[aɪ][hæv; həv]['pɜːrfɪkt] ['kɑːnfɪdəns] [ðæt] [ə; eɪ] [fjuː] [mɔːr] [wiːks] [wɪl] ['fʊli] [ə'kɑːmplɪʃ] [ðə; ði]['ɑːbdʒekt]

I	have	perfect	confidence	that	a	few	more	weeks	will	fully	accomplish	the	object
我	有	完美的	信心	那	一个	很少	更多的	周	将要	完全	完成	这	目的

[fɔːr; fər] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv] ['leɪbərd] [fɔːr; fər][ðə; ði][læst] ['θɜːrti] ['jɪrz] ,

for	which	I	have	labored	for	the	last	thirty	years	,
为了	哪个	我	有	辛勤劳作	为了	这	最后的	三十	年	,

我完全有信心，再过几周，我为之奋斗三十年的目标就能彻底实现。

[ɪn][veɪn] , [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] [pliːzd] [ɔːl'maɪti] ['prɑːvɪdəns] [tuː; tə][də'rekt][ˌem 'iː]['ɪntuː][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd]

in	vain	,	until	it	pleased	Almighty	Providence	to	direct	me	into	the	right	and
在	徒劳	,	直到	它	高兴	全能者	普罗维登斯	到	直接的	我	进入	这	正确的	和

['prɑːpər] ['tʃæn(ə)l] — [ðə; ði] “ [træm] - [wei] ,

proper	channel	—	the	“	tram	-	way	,
恰当的	渠道	—	这	“	电车	-	方式	,

徒劳无功，直到全能的上帝指引我走上正确的道路——“有轨电车轨道”。

” [soʊ][tuː; tə] [spiːk] — [ʌv; əv] ['hæpi] , ['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] [ɪg'zɪstəns] .

”	so	to	speak	—	of	happy	,	comfortable	existence	.
”	所以	到	说话	—	的	快乐的	,	舒服的	存在	.

可以说——幸福、舒适的生活。

[fjuː] [men][hæv; həv][led][ə; eɪ] [mɔːr] ['æktɪv] [laɪf] — ['bɑːdɪli][ɔːr] ['mentəli] — [frʌm; frəm][ə; eɪ]

Few	men	have	led	a	more	active	life	—	bodily	or	mentally	—	from	a
很少	男人	有	引领	一个	更多的	积极的	生活	—	身体上的	或者	精神上	—	从	一个

[ˌkɑːnstɪ'tuːʃənl] [æŋ'zaɪəti][fɔːr; fər][ˌregju'lærəti] ,

constitutional	anxiety	for	regularity	,
宪法	焦虑	为了	规律性	,

很少有男人像他那样，因为天生渴望规律的作息而过着如此活跃的生活——无论是身体上还是精神上。

[prɪ'sɪʒ(ə)n] , [ænd; ənd]['ɔːrdər] , ['dʊrɪŋ] ['fɪfti] ['jɪrz] - ['bɪznəs] [kə'rɪr] , [frʌm; frəm] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv]

precision	,	and	order	,	during	fifty	years	'	business	career	,	from	which	I	have
精确	,	和	命令	,	期间	五十	年	-	商业	职业	,	从	哪个	我	有

[naʊ] [rɪ'taɪərd] ,

now	retired	,
现在	退休	,

在我长达五十年的商业生涯中（现已退休），我一直秉持着精准和有序的原则。

[soʊ] [ðæt] [maɪ] ['kɔːrpjələns] [ænd; ənd] ['sʌbsɪkwənt] [oʊ'biːsəti][wʌz; wəz][nɑːt] [θruː] [nɪ'glekt] [ʌv; əv]

so	that	my	corpulence	and	subsequent	obesity	was	not	through	neglect	of
所以	那	我的	肥胖	和	随后的	肥胖	曾是	不是	通过	忽视	的

['nesəseri] ['bɑːdɪli][æk'tɪvəti] ,

necessary	bodily	activity	,
必要的	身体上的	活动	,

因此，我的肥胖和后来的体态臃肿并非由于缺乏必要的体育锻炼所致。

[nɔ:r][frʌm; frəm] [ɪk'sesɪv] ['i:tɪŋ] , ['drɪŋkɪŋ] , [ɔ:r][self] - [ɪn'dʌldʒəns] [ʌv; əv]['eni][kaɪnd] ,

nor	**from**	**excessive**	**eating**	**,**	**drinking**	**,**	**or**	**self**	**-**	**indulgence**	**of**	**any**	**kind**	**,**
也不	从	过多的	吃	,	喝	,	或者	自己	-	放纵	的	任何	种类	,

也不是由于暴饮暴食或任何形式的放纵造成的。

[ɪk'sept] [ðæt] [aɪ] [pɑ:r'tʊk] [ʌv; əv][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['ælimənts][ʌv; əv] [bred] , [mɪlk] , ['bʌtər] , [bɪr] ,

except	**that**	**I**	**partook**	**of**	**the**	**simple**	**aliments**	**of**	**bread**	**,**	**milk**	**,**	**butter**	**,**	**beer**	**,**
除了	那	我	参与	的	这	简单的	食物	的	面包	,	牛奶	,	黄油	,	啤酒	,

但我吃了一些简单的食物，比如面包、牛奶、黄油和啤酒。

['ʃʊgər] , [ænd; ənd] [pə'tetoz] [mɔ:r] ['fri:li] [ðæn; ðən][maɪ][eɪdʒd]['neɪtʃər][rɪ'kwaɪərd] , [ænd; ənd] [hens] ,

sugar	**,**	**and**	**potatoes**	**more**	**freely**	**than**	**my**	**aged**	**nature**	**required**	**,**	**and**	**hence**	**,**
糖	,	和	土豆	更多的	自由	比	我的	老年人	自然	必需的	,	和	因此	,

[æz; əz][aɪ] [bɪ'li:v] ,

as	**I**	**believe**	**,**
作为	我	相信	,

糖和土豆的摄入量超过了我年老体衰所需，因此，我认为，

[ðə; ði][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['pærəsaɪt] , [ˌdetrɪ'ment(ə)l][tu:; tə] ['kʌmfərt] [ɪf] [nɑ:t] ['ri:əli] [tu:; tə] [helθ]

the	**generation**	**of**	**the**	**parasite**	**,**	**detrimental**	**to**	**comfort**	**if**	**not**	**really**	**to**	**health**
这	一代	的	这	寄生虫	,	有害的	到	舒适	如果	不是	真的	到	健康

.

:

.

寄生虫的滋生，即使不严重危害健康，也会影响舒适度。

[aɪ] [wɪl] [nɑ:t] [prɪ'zu:m] [tu:; tə]['deskænt][ɑ:n][ðə; ði]['bɑ:dɪli] ['strʌktʃərəl] ['tɪsˌju:z, 'tɪʃu:z] ,

I	**will**	**not**	**presume**	**to**	**descant**	**on**	**the**	**bodily**	**structural**	**tissues**	**,**
我	将要	不是	怙	到	解说	在	这	身体上的	结构	组织	,

我不敢妄自揣测人体结构组织，

[soʊ] ['fʊli] ['kænvəst] [ɪn][ðə; ði]['kɔ:rnˌhɪl] ['mægəzi:n] , [nɔ:r] [haʊ] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][sə'pɔrtəd, sə'pɔrtɪd][ænd; ənd]

so	**fully**	**canvassed**	**in**	**the**	**Cornhill**	**Magazine**	**,**	**nor**	**how**	**they**	**are**	**supported**	**and**
所以	完全	拉票	在	这	康希尔	杂志	,	也不	如何	他们	是	有	和

['renəveɪtɪd] ,

renovated	**,**
翻新	,

《康希尔杂志》并未对此进行全面调查，也没有说明它们是如何得到支持和翻新的。

['hævɪŋ] [noʊ][maɪnd][ɔ:r] ['paʊər] [tu:; tə]['entər]['ɪntu:] [ði:z] ['kwestʃənz] ,

having	**no**	**mind**	**or**	**power**	**to**	**enter**	**into**	**these**	**questions**	**,**
拥有	不	头脑	或者	力量	到	进入	进入	这些	问题	,

由于没有心智或能力去思考这些问题，

[wɪtʃ] ['prɑ:pərli] [bɪ'lɔ:ŋ] [tu:; tə][ðə; ði][waɪz] ['hedz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fæk(ə)lti] .

which	**properly**	**belong**	**to**	**the**	**wise**	**heads**	**of**	**the**	**Faculty**	**.**
哪个	适当地	属于	到	这	明智的	头部	的	这	学院	.

这些理应属于学院睿智的领导者们。

[nʌn] [ʌv; əv][maɪ]['fæməli][ɑ:n][ðə; ði][saɪd][ʌv; əv] ['i:ðər] ['perənt][hæd; həd]['eni] ['tendənsi] [tu:; tə]

None	**of**	**my**	**family**	**on**	**the**	**side**	**of**	**either**	**parent**	**had**	**any**	**tendency**	**to**
没有任何	的	我的	家庭	在	这	边	的	任何一个	父母	有	任何	趋势	到

['kɔ:rpjələns] ,

corpulence	**,**
肥胖	,

我父母双方的家族成员都没有肥胖的倾向。

[ænd; ənd][frʌm; frəm][maɪ] ['ɜːrliɪst] ['jɪrz] [aɪ][hæd; həd][æn; ən] [ˌɪnɪk'spresəbl] [dred] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]
and **from** **my** **earliest** **years** **I** **had** **an** **inexpressible** **dread** **of** **such** **a**
和 从 我的 最早 年 我 有 一个 难以言喻的 恐惧 的 这样的 一个
[kə'læməti] ,
calamity **,**
灾害 ,

从我记事起，我就对这种灾难怀有一种难以言喻的恐惧。

[soʊ] , [wen] [aɪ][wʌz; wəz] [bɪ'twiːn] ['θɜːrti] [ænd; ənd] ['fɔːrti] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] ,
so **,** **when** **I** **was** **between** **thirty** **and** **forty** **years** **of** **age** **,**
所以 , 什么时候 我 曾是 之间 三十 和 四十 年 的 年龄 ,

所以，在我三十岁到四十岁之间的时候，

['faɪndɪŋ] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ['kriːpɪŋ] [ə'pɑːn][ˌem 'iː] , [aɪ] [kən'sʌltid] [æn; ən] ['emɪnənt] ['sɜːrdʒən] ,
finding **a** **tendency** **to** **it** **creeping** **upon** **me** **,** **I** **consulted** **an** **eminent** **surgeon** **,**
寻找 一个 趋势 到 它 爬行 之上 我 , 我 咨询 一个 杰出 外科医生 ,
[[sɪks]]
[**6** **]**
[6]

我发现自己有患上这种病的倾向，于是咨询了一位著名的外科医生[6]。

[naʊ] [lɔːŋ] [dɪ'siːst] — [ə; eɪ][kaɪnd]['pɜːrsən(ə)l] [frend] — [huː] [ˌrekə'mendɪd] [ɪn'kriːst] ['bɑːdɪli]
now **long** **deceased** **—** **a** **kind** **personal** **friend** **—** **who** **recommended** **increased** **bodily**
现在 长的 死者 — 一个 种类 个人的 朋友 — WHO 受到推崇的 增加 身体上的
[ɪg'zɜːrʃn] [bɪ'fɔːr] [maɪ]['ɔːrd(ə)neri] ['deɪli] ['leibəz] [bɪ'gæn] ,
exertion **before** **my** **ordinary** **daily** **labors** **began** **,**
用力 前 我的 普通的 日常的 劳动 开始 ,

一位早已去世的善良朋友，他曾建议我在开始日常工作前增加一些体育锻炼。

[ænd; ənd] [θɔːt] ['roʊɪŋ] [æn; ən] ['eksələnt] [plæn] .
and **thought** **rowing** **an** **excellent** **plan** **.**
和 想法 划船 一个 出色的 计划 .

他认为划船是个绝妙的主意。

[aɪ][hæd; həd][ðə; ði] [kə'mænd] [ʌv; əv][ə; eɪ] [gʊd] , ['hevi] , [seɪf] [boʊt] , [lɪvd] [nɪr] [ðə; ði]['rɪvər] ,
I **had** **the** **command** **of** **a** **good** **,** **heavy** **,** **safe** **boat** **,** **lived** **near** **the** **river** **,**
我 有 这 命令 的 一个 好的 , 重的 , 安全的 船 , 居住地 靠近 这 河 ,

我拥有一艘性能良好、坚固耐用、安全的船，而且就住在河边。

[ænd; ənd][ə'dɑːptɪd][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][ə; eɪ]['kʌp(ə)l][ʌv; əv]['aʊərz][ɪn][ðə; ði] ['ɜːrli] ['mɔːrnɪŋ] .
and **adopted** **it** **for** **a** **couple** **of** **hours** **in** **the** **early** **morning** **.**
和 已采用 它 为了 一个 夫妻 的 小时 在 这 早期的 早晨 .

并在清晨收养了它几个小时。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [aɪ] [geɪnd] ['mʌskjələr] ['vɪgər] , [bʌt; bət][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [prə'dɪdʒəs] ['æpɪtaɪt] ,
It **is** **true** **I** **gained** **muscular** **vigor** **,** **but** **with** **it** **a** **prodigious** **appetite** **,**
它 是 真的 我 获得 肌肉发达的 活力 , 但 和 它 一个 惊人 食欲 ,

我的确变得肌肉发达，但随之而来的是惊人的食欲。

[wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz] [kəm'peld] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] , [ænd; ənd] ['kɑːnsɪkwentli] [ɪn'kriːst] [ɪn] [weɪt] ,
which **I** **was** **compelled** **to** **indulge** **,** **and** **consequently** **increased** **in** **weight** **,**
哪个 我 曾是 被迫 到 放纵 , 和 最后 增加 在 重量 ,

我不得不放纵自己，结果体重增加了。

[ʌn'tɪl][maɪ][kaɪnd][oʊld] [frend] [əd'vaɪzd][ˌem 'iː][tuː; tə] [fər'seɪk] [ðə; ði]['eksərsaɪz] .
until **my** **kind** **old** **friend** **advised** **me** **to** **forsake** **the** **exercise** **.**
直到 我的 种类 老的 朋友 建议 我 到 背叛 这 锻炼 .

直到我那位和蔼的老朋友建议我放弃锻炼。

[hiː; hi] [suːn] ['æftərwərdz] [daɪd] , [ænd; ənd] , [æz; əz][ðə; ði] ['tendənsi] [tuː; tə] ['kɔːrpjələns] [rɪ'meɪnd] ,
He **soon** **afterwards** **died** **,** **and** **,** **as** **the** **tendency** **to** **corpulence** **remained** **,**
他 很快 然后 死亡 , 和 , 作为 这 趋势 到 肥胖 剩余 ,

不久之后他便去世了，而且由于肥胖的倾向依然存在，

[aɪ] [kən'sʌltid] ['ʌðər] [haɪ] ['ɔ:rθədɑ:ks] [ə'θɔ:rətiz] (['nevər] ['eni] [ɪn'fɪriər] [əd'vaɪzər]) , [bʌt; bət][ɔ:l][ɪn]
I **consulted** **other** **high** **orthodox** **authorities** **(** **never** **any** **inferior** **adviser** **)** **,** **but** **all** **in**
我 咨询 其他 高的 正统 当局 (绝不 任何 下 顾问) , 但 全部 在
[veɪn] .
vain **.**
徒劳 .

我咨询了其他正统派权威人士（绝不咨询任何级别较低的顾问），但都无济于事。

[aɪ][hæv; həv][traɪd] [si:] [er][ænd; ənd] ['beɪðɪŋ] [ɪn] ['veriəs] [ləu'kælitiz] , [wɪð; wɪθ] [mʌtʃ] ['wɔ:kɪŋ]
I **have** **tried** **sea** **air** **and** **bathing** **in** **various** **localities** **,** **with** **much** **walking**
我 有 尝试 海 空气 和 洗澡 在 各种各样的 地方 , 和 很多 步行
['eksərsaɪz] ;
exercise **;**
锻炼 ;

我曾在不同的地方尝试过呼吸海风和游泳，也进行过大量的步行锻炼；

['teɪkən]['gælənz][ʌv; əv] ['fɪzɪk] [ænd; ənd] ['lɪkər] - , [əd'vaɪzədli][ænd; ənd] [ə'bʌndəntli] ; ['raɪdɪŋ]
taken **gallons** **of** **physic** **and** **liquor** **potasssæ** **,** **advisedly** **and** **abundantly** **;** **riding**
已采取 加仑 的 物理学 和 酒 - , 谨慎地 和 大量 ; 骑术
[ɑ:n] ['hɔ:rsbæk] ;
on **horseback** **;**
在 马背 ;

服用大量药酒钾，谨慎而大量地服用；骑马；

[ðə; ðɪ]['wɔ:tərz][ænd; ənd]['klaɪmət][ʌv; əv] ['lɛmɪŋtən] ['meni] [taɪmz] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ðoʊz] [ʌv; əv]
the **waters** **and** **climate** **of** **Leamington** **many** **times** **,** **as** **well** **as** **those** **of**
这 水 和 气候 的 利明顿 许多 时代 , 作为 出色地 作为 那些 的
['tʃeltənəm] [ænd; ənd] ['hærəgeit] ['fri:kwəntli] ;
Cheltenham **and** **Harrogate** **frequently** **;**
切尔滕纳姆 和 哈罗盖特 频繁地 ;

利明顿的水质和气候曾多次被提及，切尔滕纳姆和哈罗盖特的水质和气候也经常被提及；

[hæv; həv] [lɪvd] [ə'pɑ:n] ['sɪkspəns] [ə; eɪ] [deɪ] , [soʊ][tu:; tə] [spi:k] , [ænd; ənd] [ɜ:rnd] [ˌaɪ 'ti:] ,
have **lived** **upon** **sixpence** **a** **day** **,** **so** **to** **speak** **,** **and** **earned** **it** **,**
有 居住地 之上 六便士 一个 天 , 所以 到 说话 , 和 获得 它 ,

可以说，我每天只靠六便士生活，而且是靠自己挣来的。

[ɪf] ['bɑ:dɪli]['leɪbər] [meɪ] [bi:; bi][soʊ] [kən'stru:d] ;
if **bodily** **labor** **may** **be** **so** **construed** **;**
如果 身体上的 劳动 可能 是 所以 解释 ;

如果体力劳动可以这样解释的话；

[ænd; ənd][hæv; həv] [sperd] [noʊ] ['trʌb(ə)l] [nɔ:r] [ɪk'spens] [ɪn] [ˌkɔnsəl'teɪʃənz] [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ][best]
and **have** **spared** **no** **trouble** **nor** **expense** **in** **consultations** **with** **the** **best**
和 有 幸存 不 麻烦 也不 费用 在 咨询 和 这 最好的
[ə'θɔ:rətiz] [ɪn][ðə; ðɪ][lænd] ,
authorities **in** **the** **land** **,**
当局 在 这 土地 ,

并且不遗余力地与国内最权威的专家学者进行磋商，花费了大量时间和金钱。

['gɪvɪŋ] [i:tʃ] [ænd; ənd][ɔ:l][ə; eɪ] [fer] [taɪm][fɔ:r; fər][ɪk'sperɪmənt] , [wɪ'ðaʊt] ['eni] ['pɜ:rmənənt] ['remədi] ,
giving **each** **and** **all** **a** **fair** **time** **for** **experiment** **,** **without** **any** **permanent** **remedy** **,**
给予 每个 和 全部 一个 公平的 时间 为了 实验 , 没有 任何 永恒的 补救 ,

给予每个人公平的试验时间，不采取任何永久性措施。

[æz; əz][ðə; ðɪ]['i:v(ə)l] [stɪl] ['grædʒuəli] [ɪn'kri:st] .
as **the** **evil** **still** **gradually** **increased** **.**
作为 这 邪恶的 仍然 逐步地 增加 .

邪恶势力仍在逐渐壮大。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['ʌndər] [ˌɑːblə'geɪʃənz] [tuː; tə] [moʊst] [ʌv; əv] [ðoʊz] [əd'vaɪzəz] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [peɪnz] [ænd; ənd]

I	am	under	obligations	to	most	of	those	advisers	for	the	pains	and
我	是	在下面	义务	到	最多	的	那些	顾问	为了	这	疼痛	和

['ɪntrəst] [ðeɪ] [tʊk] [ɪn] [maɪ] [keɪs] ;

interest	they	took	in	my	case	;
兴趣	他们	采取	在	我的	案件	;

我欠大多数顾问一份人情，感谢他们为我的案子付出的辛勤努力和关注；

[bʌt; bət] ['oʊnli] [tuː; tə] [wʌn] [fɔːr; fər] [æn; ən] [ɪ'fektʃuəl] ['remədi] .

but	only	to	one	for	an	effectual	remedy	.
但	仅有的	到	一	为了	一个	有效的	补救	.

但只有其中一人才能获得有效治疗。

[wen] [ə; eɪ] ['kɔːrpjələnt] [mæn] [iːts] , [drɪŋks] [ænd; ənd] [sliːps] [wel] ,

When	a	corpulent	man	eats	,	drinks	and	sleeps	well	,
什么时候	一个	肥胖的	男人	吃	,	饮料	和	睡觉	出色地	,

当一个肥胖的男人吃得好、喝得好、睡得好时，

[hæz; həz] [noʊ] [peɪn] [tuː; tə] [kəm'pleɪn] [ʌv; əv] [ænd; ənd] [noʊ] [pər'tɪkjələr] [ɔːr'gænɪk] [dɪ'ziːz] ,

has	no	pain	to	complain	of	and	no	particular	organic	disease	,
有	不	疼痛	到	抱怨	的	和	不	特别的	有机的	疾病	,

没有疼痛感，也没有特定的器质性疾病。

[ðə; ði] ['dʒʌdʒmənt] [ʌv; əv] ['eɪb(ə)l] [men] [siːmz] ['perəlaɪzd] ,

the	judgment	of	able	men	seems	paralyzed	,
这	判断	的	有能力的	男人	似乎	瘫痪	,

有能力的人的判断力似乎都丧失了。

— [fɔːr; fər] [aɪ] [hæv; həv] [bɪn] ['dʒen(ə)rəli] [ɪn'fɔːrmd] [ðæt] ['kɔːrpjələns] [ɪz] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl]

—	for	I	have	been	generally	informed	that	corpulence	is	one	of	the	natural
—	为了	我	有	到过	一般来说	知情的	那	肥胖	是	一	的	这	自然的

[rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] [ɪn'kriːsɪŋ] ['jɪrz] ;

results	of	increasing	years	;
结果	的	增加	年	;

——因为我普遍认为，肥胖是随着年龄增长而产生的自然结果之一；

[ɪn'diːd] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['eɪb(ə)lɪst] [ə'θɔːrətiz] [æz; əz] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [lænd] [toʊld] [ˌem 'iː] [hiː; hi]

indeed	one	of	the	ablest	authorities	as	a	physician	in	the	land	told	me	he
的确	一	的	这	最有能力	当局	作为	一个	医生	在	这	土地	讲述	我	他

[hæd; həd] [geɪnd] [wʌn] ['el biː] .

had	gained	1	lb	.
有	获得	1	磅	.

事实上，国内最权威的医生之一告诉我，他体重增加了 1 磅。

[ɪn] [weɪt] ['evri] [jɪr] [sɪns] [['sɛvən]]

in	weight	every	year	since	[	7	]
在	重量	每一个	年	自从	[	7	]

自[7] 以来，每年的重量都在增加。

[hiː; hi] [ə'teɪnd] ['mænhʊd] , [ænd; ənd] [wʌz; wəz] [nɑːt] [sər'praɪzd] [æt; ət] [maɪ] [kən'dɪʃ(ə)n] , [bʌt; bət] [əd'vaɪzd]

he	attained	manhood	,	and	was	not	surprised	at	my	condition	,	but	advised
他	已达到	男子气概	,	和	曾是	不是	惊讶	在	我的	状况	,	但	建议

[mɔːr] ['bɑːdɪli] ['eksərsaɪz] — ['veɪpər] - [bɑːðz] ,

more	bodily	exercise	—	vapor	-	baths	,
更多的	身体上的	锻炼	—	汽	-	浴室	,

他成年后，对我的状况并不感到惊讶，而是建议我多做些体育锻炼——比如蒸汽浴。

[ænd; ənd] [ʃæm'puːɪŋ] , [ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['medɪs(ə)n] ['gɪv(ə)n] .

and	shampooing	,	in	addition	to	the	medicine	given	.
和	洗发	,	在	添加	到	这	药品	给定	.

除了服用药物外，还要洗头。

[jet] [ðə; ði]['i:v(ə)l] [stɪl] [ɪn'kri:st] , [ænd; ənd] , [laɪk] [ðə; ði]['pærəsaɪt][ʌv; əv] ['bɑ:rnəklz] [ɑ:n][ə; eɪ] [ʃɪp] ,

Yet	the	evil	still	increased	,	and	,	like	the	parasite	of	barnacles	on	a	ship	,
然而	这	邪恶的	仍然	增加	,	和	,	喜欢	这	寄生虫	的	藤壶	在	一个	船	,

然而，罪恶仍在加剧，就像船上的藤壶寄生虫一样，

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:][dɪd][nɑ:t] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði] ['strʌktʃər] [ˌaɪ 'ti:] [əb'strʌktid] [ɪts] [fer] ,

if	it	did	not	destroy	the	structure	it	obstructed	its	fair	,
如果	它	做过	不是	破坏	这	结构	它	受阻	它是公平的		,

即使没有摧毁建筑物，也阻碍了其正常运作。

['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] ['prɑ:gres] [ɪn][ðə; ði] [pæθ] [ʌv; əv][laɪf] .

comfortable	progress	in	the	path	of	life	.
舒服的	进步	在	这	小路	的	生活	.

人生道路上的平稳前进。

[aɪ][hæv; həv] [bɪn] [ɪn] [dɑ:k] , [pər'hæps] , ['twenti] [taɪmz] [ɪn][æz; əz] ['meni] ['jɪrz] ,

I	have	been	in	dock	,	perhaps	,	twenty	times	in	as	many	years	,
我	有	到过	在	码头	,	也许	,	二十	时代	在	作为	许多	年	,

在过去的二十年里，我可能被送上法庭二十次。

[fɔ:r; fər][ðə; ði] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs] [dɪ'zi:z] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['lɪt(ə)l] [gʊd] [ɪ'fekt] — [nʌn] ['læstɪŋ]

for	the	reduction	of	this	disease	,	and	with	little	good	effect	—	none	lasting
为了	这	减少	的	这	疾病	,	和	和	小的	好的	影响	—	没有任何	持久

.

:

.

为了减少这种疾病，但效果甚微——而且没有持久的效果。

['eni] [wʌn][soʊ] [ə'flɪktɪd] [ɪz]['ɔ:f(ə)n]['sʌbdʒekt][tu:; tə]['pʌblɪk] [rɪ'mɑ:rk] ,

Any	one	so	afflicted	is	often	subject	to	public	remark	,
任何	一	所以	受苦的	是	经常	主题	到	民众	评论	,

任何受此困扰的人往往都会受到公众的议论。

[ænd; ənd] [ðoʊ] [ɪn] ['kɑ:nʃəns] [hi:; hi] [meɪ] [ker] ['lɪt(ə)l] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'ti:] ,

and	though	in	conscience	he	may	care	little	about	it	,
和	尽管	在	良心	他	可能	关心	小的	关于	它	,

虽然他良心上可能并不太在意，

[aɪ][ˌeɪ 'em]['kɑ:nfɪdənt][noʊ][mæn] ['leɪbərɪŋ] ['ʌndər][oʊ'bi:səti][kæn; kən][bi:; bi][kwaɪt][ɪn'sensəb(ə)l][tu:; tə]

I	am	confident	no	man	laboring	under	obesity	can	be	quite	insensible	to
我	是	自信的	不	男人	劳动	在下面	肥胖	能	是	相当	麻木不仁	到

[ðə; ði] [sniəz] [ænd; ənd] [ri'mɑ:ks] [ʌv; əv][ðə; ði]['kru:əl][ænd; ənd] [ˌɪndʒu'dɪʃəs] [ɪn]['pʌblɪk] [ə'sembliz] ,

the	sneers	and	remarks	of	the	cruel	and	injudicious	in	public	assemblies	,
这	冷笑	和	评论	的	这	残忍的	和	不明智的	在	民众	组件	,

我相信，任何一个肥胖的人，都不可能对公共集会上那些残忍无礼之人的嘲讽和言语完全无动于衷。

['pʌblɪk]['vi:ək(ə)lz] , [ɔ:r][ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] [stri:t] ['træfɪk] ;

public	vehicles	,	or	the	ordinary	street	traffic	;
民众	车辆	,	或者	这	普通的	街道	交通	;

公共交通工具，或普通街道交通；

[nɔ:r][tu:; tə][ðə; ði] [ə'nɔɪəns] [ʌv; əv]['faɪndɪŋ][noʊ] ['ædɪkwət] [speɪs] [ɪn][ə; eɪ]['pʌblɪk] [ə'sembli] [ɪf] [hi:; hi]

nor	to	the	annoyance	of	finding	no	adequate	space	in	a	public	assembly	if	he
也不	到	这	烦恼	的	寻找	不	足够的	空间	在	一个	民众	集会	如果	他

[ʃʊd; ʃəd] [si:k] [ə'mju:zmənt] [ɔ:r] [ni:d] [rɪ'freʃmənt] ,

should	seek	amusement	or	need	refreshment	,
应该	寻找	娱乐	或者	需要	清爽	,

也不会因为想在公共集会场所寻找合适的娱乐或休息场所而感到恼火。

[ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [hi:; hi]['nætʃ(ə)rəli] [ki:ps] [ə'weɪ] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l][frʌm; frəm]['pleɪsɪz]

and	therefore	he	naturally	keeps	away	as	much	as	possible	from	places
和	所以	他	自然	保持	离开	作为	很多	作为	可能的	从	地方

[wer] [hi:; hi][ɪz] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi] [meɪd] [ðə; ði]['ɑ:bdʒekt][ʌv; əv][ðə; ði] [tɔ:nts] [ænd; ənd][ri'ma:ks]

where	he	is	likely	to	be	made	the	object	of	the	taunts	and	remarks
在哪里	他	是	可能	到	是	制成	这	目的	的	这	嘲讽	和	评论

[ʌv; əv] ['ʌðər] .

of	others	.
的	其他的	.

因此，他自然会尽可能远离那些可能让他成为他人嘲笑和议论对象的地方。

[aɪ][ˌeɪ 'em][æz; əz] [rɪ'gɑ:rdləs] [ʌv; əv]['pʌblɪk][rɪ'mɑ:rk][æz; əz][moʊst][men] ,

I	am	as	regardless	of	public	remark	as	most	men	,
我	是	作为	不管	的	民众	评论	作为	最多	男人	,

我和大多数男人一样，对公众的评价毫不在意。

[bʌt; bət][aɪ][hæv; həv][felt] [ðiːz] ['dɪfəkəltɪz] [ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [ə'vɔɪdɪd] [sʌtʃ] ['sɜ:rkəmˌskraɪb]

but	I	have	felt	these	difficulties	and	therefore	avoided	such	circumscribed
但	我	有	毛毡	这些	困难	和	所以	避免	这样的	限定的

[əˌkɑ:mə'deɪʃ(ə)n] [ænd; ənd]['noʊtɪs] ,

accommodation	and	notice	,
住宿	和	注意	,

但我深知这些困难，因此避免了这种受限的住宿和通知方式。

[ænd; ənd][baɪ] [ðæt] [mi:nz] [hæv; həv] [bɪn] [dɪ'praɪvd] [ʌv; əv] ['meni] [æd'væntɪdʒɪz][tu:; tə] [helθ] [ænd; ənd]

and	by	that	means	have	been	deprived	of	many	advantages	to	health	and
和	经过	那	方法	有	到过	被剥夺的	的	许多	优势	到	健康	和

['kʌmfərt] .

comfort	.
舒适	.

因此，人们失去了许多健康和舒适方面的优势。

[ɔ:l'ðoʊ] [noʊ] ['veri] [greɪt] [saɪz][ɔ:r] [weɪt] , [stɪl] [aɪ][kʊd; kəd][nɑ:t] [stu:p] [tu:; tə][taɪ][maɪ] [ʃu:] ,

Although	no	very	great	size	or	weight	,	still	I	could	not	stoop	to	tie	my	shoe	,
虽然	不	非常	伟大的	尺寸	或者	重量	,	仍然	我	可以	不是	哈腰	到	领带	我的	鞋	,

虽然个头不大，重量也不重，但我还是弯不下腰去系鞋带。

[soʊ][tu:; tə] [spi:k] , [nɔ:r] [ə'tend] [tu:; tə][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['ɔfəsəz, 'ɔfəsɪz][hju:'mænəti] [rɪ'kwaɪrz] [wɪ'ðaʊt]

so	to	speak	,	nor	attend	to	the	little	offices	humanity	requires	without
所以	到	说话	,	也不	出席	到	这	小的	办公室	人类	需要	没有

[kən'sɪdərəb(ə)l][peɪn][ænd; ənd] ['dɪfɪkəlti] ,

considerable	pain	and	difficulty	,
大量	疼痛	和	困难	,

也就是说，他们既不愿费尽周折地履行人类所需的那些琐碎职责，也不愿承受巨大的痛苦和困难。

[wɪtʃ] ['oʊnli][ðə; ði]['kɔ:rpjələnt][kæn; kən][ˌʌndər'stænd] ; [aɪ][hæv; həv] [bɪn] [kəm'peld] [tu:; tə][goʊ] [daʊn]

which	only	the	corpulent	can	understand	;	I	have	been	compelled	to	go	down
哪个	仅有的	这	肥胖的	能	理解	;	我	有	到过	被迫	到	去	向下

[sterz] ['sloʊli] ['bækwərdz] ,

stairs	slowly	backwards	,
楼梯	缓慢地	向后	,

只有肥胖的人才能理解；我被迫慢慢地倒退着下楼梯。

[tu:; tə] [seɪv] [ðə; ði][dʒɑ:r][ʌv; əv] [ɪn'kri:st] [weɪt] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['æŋk(ə)l][ænd; ənd] [ni:] [dʒɔɪnts] ,

to	save	the	jar	of	increased	weight	upon	the	ankle	and	knee	joints	,
到	节省	这	罐	的	增加	重量	之上	这	踝	和	膝盖	关节	,

为了减轻脚踝和膝关节的负重，

[ænd; ənd] [bɪn] [ə'blaɪdʒd][tu:; tə] [pʌf] [ænd; ənd] [bloʊ] [wɪð; wɪθ] ['evri] [slaɪt] [ɪg'zɜ:rʃn] , [pər'tɪkjələrli]

and	been	obliged	to	puff	and	blow	with	every	slight	exertion	,	particularly
和	到过	有义务	到	噗	和	吹	和	每一个	轻微	用力	,	特别

[ðæt] [ʌv; əv]['goʊɪŋ] [ʌp] [sterz] .

that	of	going	up	stairs	.
那	的	去	向上	楼梯	.

而且每次稍微用力，特别是上楼梯时，都会不由自主地喘气。

[aɪ][hæv; həv] [sperd] [noʊ][peɪnz][tu:; tə] ['remədi] [ðɪs] [[eɪt]]

I	have	spared	no	pains	to	remedy	this	[	8	]
我	有	幸存	不	疼痛	到	补救	这	[	8	]

我已竭尽全力纠正这一问题[8]

[baɪ] [loʊ] ['lɪvɪŋ] ([ˌmɑ:də'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [laɪt] [fu:d] [wʌz; wəz]['dʒen(ə)rəli] [prɪ'skraɪbd] ,

by	low	living	(	moderation	and	light	food	was	generally	prescribed	,
经过	低的	活的	(	适度	和	光	食物	曾是	一般来说	规定	,

生活简朴（通常提倡适度和清淡的饮食），

[bʌt; bət][aɪ][hæd; həd][noʊ][də'rekt] [bɪl] [ʌv; əv] [fer] [tu:; tə] [noʊ] [wʌt] [wʌz; wəz] ['ri:əli] [ɪn'tendɪd]) ,

but	I	had	no	direct	bill	of	fare	to	know	what	was	really	intended	)	,
但	我	有	不	直接的	账单	的	票价	到	知道	什么	曾是	真的	故意的	)	,

但我没有直接的账单，所以不知道实际意图是什么），

[ænd; ənd] [ðæt] , ['kɑ:nsɪkwentli] , [brɔ:t] [ðə; ði] ['sɪstəm] ['ɪntu:][ə; eɪ] [loʊ] [ɪm'pɑ:vərɪʃt] [steɪt] ,

and	that	,	consequently	,	brought	the	system	into	a	low	impoverished	state	,
和	那	,	最后	,	带来	这	系统	进入	一个	低的	贫困	状态	,

[wɪ'ðaʊt] [dɪ'kri:sɪŋ] ['kɔ:rpjələns] ,

without	decreasing	corpulence	,
没有	递减	肥胖	,

因此，这使得该系统陷入了低贫困状态，而肥胖现象却没有减少。

[kɔ:zd] ['meni] [əb'nɑ:kʃəs] [bɔɪlz] , [tu:; tə] [ə'pɪr] , [ænd; ənd] [tu:] ['ræðər] ['fɔ:rmɪdəb(ə)l] ['kɑ:rbʌŋkl] ,

caused	many	obnoxious	boils	,	to	appear	,	and	two	rather	formidable	carbuncles	,
导致	许多	令人讨厌的	沸腾	,	到	出现	,	和	二	相当	强大	痈	,

导致身上长出许多难看的疖子，还有两个相当大的痈。

[fɔ:r; fər] [wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz]['eɪbli]['ɑ:pɜ˞ˌeɪtəd][ə'pɑ:n][ænd; ənd] [fed] ['ɪntu:] [ɪn'kri:st] [oʊ'bi:səti] .

for	which	I	was	ably	operated	upon	and	fed	into	increased	obesity	.
为了	哪个	我	曾是	能够	经营的	之上	和	美联储	进入	增加	肥胖	.

因此我接受了手术，结果却导致我越来越肥胖。

[æt; ət] [ðɪs] ['dʒʌŋktʃər] ([ə'baʊt] [θri:] ['jɪrz] [bæk]) ['tɜ:rkɪʃ] [bɑ:ðz] [bɪ'keɪm] [ðə; ði] ['fæʃ(ə)n] ,

At	this	juncture	(	about	three	years	back	)	Turkish	baths	became	the	fashion	,
在	这	契机	(	关于	三	年	后退	)	土耳其	浴室	成为	这	时尚	,

大约三年前，土耳其浴开始流行起来。

[ænd; ənd][aɪ][wʌz; wəz] [əd'vaɪzd] [tu:; tə][ə'dɑ:pt][ðem; ðəm][æz; əz][ə; eɪ] ['remədi] .

and	I	was	advised	to	adopt	them	as	a	remedy	.
和	我	曾是	建议	到	采纳	他们	作为	一个	补救	.

有人建议我采用这些方法来补救。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][fɜ:rst] [fju:] [aɪ] [faʊnd] [ɪ'mens] ['benɪfɪt] [ɪn] ['paʊər] [ænd; ənd][ˌi:læ'stɪsəti][fɔ:r; fər] ['wɔ:kɪŋ]

With	the	first	few	I	found	immense	benefit	in	power	and	elasticity	for	walking
和	这	第一的	很少	我	成立	巨大	益处	在	力量	和	弹性	为了	步行

['eksərsaɪz] ;

exercise	;
锻炼	;

前几次锻炼后，我发现步行锻炼在力量和弹性方面都获得了极大的益处；

[soʊ] , [bɪ'li:vɪŋ] [aɪ][hæd; həd] [faʊnd] [ðə; ði] “ [fɪ'lɒsəfərz] [stoʊn] ,

so	,	believing	I	had	found	the	“	philosopher's	stone	,
所以	,	相信	我	有	成立	这	“	哲学家的	石头	,

于是，我以为自己找到了"贤者之石"，

" [pər'su:d] [ðem; ðəm] [θri:] [taɪmz] [ə; eɪ] [wi:k] [tɪl] [aɪ][hæd; həd]['teɪkən] ['fɪfti] ,
" **pursued** **them** **three** **times** **a** **week** **till** **I** **had** **taken** **fifty** **,**
" 追击 他们 三 时代 一个 星期 直到 我 有 已采取 五十 ,

"我每周追捕他们三次，直到我抓到五十个为止。"

[ðen] [les] ['fri:kwəntli] ([æz; əz][aɪ][bɪ'gæn][tu:; tə]['fænsi] , [wɪð; wɪθ][sʌm; səm]['ri:z(ə)n] ,
then **less** **frequently** **(** **as** **I** **began** **to** **fancy** **,** **with** **some** **reason** **,**
然后 较少的 频繁地 (作为 我 开始 到 想要 , 和 一些 原因 ,

后来频率就降低了（因为我开始有某种理由地喜欢上它），

[ðæt] [soʊ] ['meni] ['wi:kənd] [maɪ] [ˌkɑ:nstɪ'tu:ʃn]) [tɪl] [aɪ][hæd; həd]['teɪkən] ['naɪnti] ,
that **so** **many** **weakened** **my** **constitution** **)** **till** **I** **had** **taken** **ninety** **,**
那 所以 许多 减弱 我的 宪法) 直到 我 有 已采取 九十 ,

（太多药物削弱了我的体质）直到我服用了九十种，

[bʌt; bət]['nevər][sək'si:dəd, sək'si:dɪd][ɪn] ['lu:zɪŋ] [mɔ:r] [ðæn; ðən][sɪks]['paʊndz] .
but **never** **succeeded** **in** **losing** **more** **than** **6** **lbs** **.**
但 绝不 成功了 在 输 更多的 比 6 磅 .

但他从未成功减掉超过 6 磅的体重。

[weɪt] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] [kɔ:rs] , [ænd; ənd][aɪ] [geɪv] [ʌp][ðə; ði][plæn][æz; əz] ['wɜ:rθləs] ;
weight **during** **the** **whole** **course** **,** **and** **I** **gave** **up** **the** **plan** **as** **worthless** **;**
重量 期间 这 所有的 课程 , 和 我 给予 向上 这 计划 作为 毫无价值 ;

整个过程中体重都在增加，我觉得这个计划毫无价值，于是放弃了。

[ðoʊ] [aɪ][hæv; həv] [fʊl] [bɪ'li:f] [ɪn][ðer; ðər] ['klenzɪŋ] ['prɑ:pərtiz] , [ænd; ənd][ðer; ðər]['vælju:][ɪn]['koʊldz]
though **I** **have** **full** **belief** **in** **their** **cleansing** **properties** **,** **and** **their** **value** **in** **colds**
,
,
,

虽然我完全相信它们的清洁功效以及它们对感冒的价值，

['ru:mətɪzəm] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] ['eilmənts] .
rheumatism **,** **and** **many** **other** **ailments** **.**
风湿病 , 和 许多 其他 疾病 .

风湿病以及许多其他疾病。

[aɪ] [ðen] ['fænsɪd] [ɪn'kri:st] [oʊ'bi:səti] [mə'tɪriəli] [ə'fektɪd] [ə; eɪ] [slaɪt] [ʌm'bɪlɪkl] ['rʌptʃər] , [ɪf] [ˌaɪ 'ti:]
I **then** **fancied** **increased** **obesity** **materially** **affected** **a** **slight** **umbilical** **rupture** **,** **if** **it**
我 然后 幻想 增加 肥胖 重大 做作的 一个 轻微 脐带 破裂 , 如果 它
[dɪd][nɑ:t] [kɔ:z] [ˌaɪ 'ti:] ,
did **not** **cause** **it** **,**
做过 不是 原因 它 ,

我当时就想，肥胖加剧是否会对轻微的脐带破裂产生实质性影响，即便不是直接导致破裂，也是有可能的。

[ænd; ənd] [ðæt] [ə'nʌðər] ['bɑ:dɪli] ['eɪlmənt] [tu:; tə] [wɪtʃ] [aɪ][hæd; həd] [bɪn] ['sʌbdʒekt][wʌz; wəz]['ɔ:lsoʊ]
and **that** **another** **bodily** **ailment** **to** **which** **I** **had** **been** **subject** **was** **also**
和 那 其他 身体上的 病痛 到 哪个 我 有 到过 主题 曾是 还
[ɔ:g'mentɪd] .
augmented **.**
增强 .

而且我原有的另一种身体疾病也加重了。

[ðɪs] [led][ˌem 'i:][tu:; tə] ['ʌðər] ['medɪk(ə)l][əd'vaɪzəz] , [tu:; tə] [hu:m] [aɪ][ˌeɪ 'em]['ɔ:lsoʊ] [ɪn'detɪd] [fɔ:r; fər]
This **led** **me** **to** **other** **medical** **advisers** **,** **to** **whom** **I** **am** **also** **indebted** **for**
这 引领 我 到 其他 医疗的 顾问 , 到 谁 我 是 还 负债累累 为了
[mʌtʃ] [kaɪnd][kən,sɪdə'reɪʃ(ə)n] ,
much **kind** **consideration** **,**
很多 种类 考虑 ,

这使我联系到了其他医疗顾问，我也非常感谢他们的悉心帮助。

[ðoʊ] , [ʌn'fɔːrtʃənətli] , [ðeɪ] [feɪld] [ɪn] [rɪ'liːvɪŋ] [ˌem 'iː] .
though , unfortunately , they failed in relieving me .
尽管 , 很遗憾 , 他们 失败的 在 缓解 我 .

然而，不幸的是，他们没能救我脱离险境。

[æt; ət][læst] , ['faɪndɪŋ][maɪ] [saɪt] ['feɪlɪŋ] [ænd; ənd][maɪ] ['hɪrɪŋ] ['greɪtli] [ɪm'perd] , [aɪ] [kən'sʌltid] ,
At last , finding my sight failing and my hearing greatly impaired , I consulted ,
在 最后的 , 寻找 我的 视线 失败 和 我的 听力 非常 受损 , 我 咨询 ,

最后，我发现自己的视力逐渐衰退，听力也严重受损，于是我咨询了医生。

[ɪn] ['ɔːgəst] [læst] , [æn; ən] ['emɪnənt] ['ɔːrəl] ['sɜːrdʒən] , [huː] [meɪd] [laɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [keɪs] ,
in August last , an eminent aural surgeon , who made light of the case ,
在 八月 最后的 , 一个 杰出 听觉 外科医生 , WHO 制成 光 的 这 案件 ,

去年八月，一位著名的耳科外科医生轻描淡写地谈到了这起案件。

[lʊkt] ['ɪntuː][maɪ] [ɪrz] , [spʌndʒd] [ðem; ðəm] [ɪn'tɜːrnəli] , [ænd; ənd] ['blɪstərd] [ðə; ði][ˌaʊt'saɪd] ,
looked into my ears , sponged them internally , and blistered the outside ,
看起来 进入 我的 耳朵 , 海绵 他们 内部 , 和 起泡的 这 外部 ,
[wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['slaɪtəst] ['benɪfɪt] ,
without the slightest benefit ,
没有 这 丝毫 益处 ,

我检查了我的耳朵，用海绵擦拭了耳道内部，还弄得耳道外部起了水泡，但一点用处都没有。

['niːðər] [ɪn'kwaɪərɪŋ]['ɪntuː]['eni] [ʌv; əv][maɪ]['bɑːdɪli] ['eilmənts] , [wɪtʃ] [hiː; hi]['prɑːbəbli] [θɔːt]
neither inquiring into any of my bodily ailments , which he probably thought
两者都不 查询 进入 任何 的 我的 身体上的 疾病 , 哪个 他 大概 想法
[ʌn'nesəseri] ,
unnecessary ,
不必要 ,

他既没有询问我的任何身体不适，大概是觉得没必要吧。

[nɔːr] [ə'fɔːd] [ˌem 'iː]['iːv(ə)n][taɪm][tuː; tə] [neɪm] [ðem; ðəm] . [[naɪn]]
nor affording me even time to name them . [9]
也不 负担得起 我 甚至 时间 到 姓名 他们 . [9]

甚至不给我时间去列举他们的名字。[9]

[aɪ][wʌz; wəz][nɑːt][æt; ət][ɔːl]['sætɪsfaɪd] ,
I was not at all satisfied ,
我 曾是 不是 在 全部 使满意 ,

我一点也不满意。

[bʌt; bət][ɑːn][ðə; ði]['kɑːntreri][wʌz; wəz][ɪn][ə; eɪ] [wɜːrs] [plaɪt] [ðæn; ðən] [wen] [aɪ] [went] [tuː; tə][hɪm; ɪm] ;
but on the contrary was in a worse plight than when I went to him ;
但 在 这 相反 曾是 在 一个 更糟 困境 比 什么时候 我 去 到 他 ;

但恰恰相反，他的处境比我见到他时还要糟糕；

[haʊ'evər] , [hiː; hi] [suːn] ['æftər] [left] [taʊn] [fɔːr; fər][hɪz; ɪz] ['ænjuəl] ['hɑːlədeɪ] ,
however , he soon after left town for his annual holiday ,
然而 , 他 很快 后 左边 镇 为了 他的 年度的 假期 ,

然而，不久之后他就离开小镇去度假了。

[wɪtʃ] [pruːvd] [ðə; ði] ['gretɪst] ['pɑːsəb(ə)l] ['blesɪŋ] [tuː; tə][ˌem 'iː] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː] [kəm'peld] [ˌem 'iː]
which proved the greatest possible blessing to me , because it compelled me
哪个 已证实 这 最 可能的 祝福 到 我 , 因为 它 被迫 我
[tuː; tə] [siːk] ['ʌðər] [ə'sɪstəns] ,
to seek other assistance ,
到 寻找 其他 协助 ,

这对我来说反而是一件幸事，因为它迫使我去寻求其他帮助。

[ænd; ənd] ['hæpɪli] , [aɪ] [faʊnd] [ðə; ði] [raɪt] [mæn] ,
and happily , I found the right man ,
和 快乐地 , 我 成立 这 正确的 男人 ,

幸运的是，我找到了对的人。

[huː] [ʌn'hezɪteɪtɪŋli] [sed] [hiː; hi] [bi'liːvd] [maɪ] ['eilmənts] [wɜːr; wər] [kɔːzd] ['prɪnsəpli] [baɪ]
who **unhesitatingly** **said** **he** **believed** **my** **ailments** **were** **caused** **principally** **by**
WHO 毫不犹豫 说 他 相信 我的 疾病 是 导致 主要 经过
['kɔːrpjələns] ,
corpulence **,**
肥胖 ,

他毫不犹豫地说，他认为我的疾病主要是由肥胖引起的。

[ænd; ənd] [prɪ'skraɪbd] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n]['daɪət] — [noʊ]['medɪs(ə)n] ,
and **prescribed** **a** **certain** **diet** **—** **no** **medicine** **,**
和 规定 一个 肯定 饮食 — 不 药品 ,

并制定了特定的饮食方案——没有服用药物。

[bɪ'jɑːnd] [ə; eɪ] ['mɔːrnɪŋ] ['kɔːrdʒəl][æz; əz][ə; eɪ] [kə'rektɪv] — [wɪð; wɪθ] [ɪ'mens] [ɪ'fekt] [ænd; ənd]
beyond **a** **morning** **cordial** **as** **a** **corrective** **—** **with** **immense** **effect** **and**
超过 一个 早晨 亲切 作为 一个 矫正 — 和 巨大 影响 和
[əd'væntɪdʒ] [bəuθ][tuː; tə][maɪ] ['hɪrɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] [dɪ'kriːs] [ʌv; əv][maɪ]['kɔːpjuləns] .
advantage **both** **to** **my** **hearing** **and** **the** **decrease** **of** **my** **corpulency** **.**
优势 两个都 到 我的 听力 和 这 减少 的 我的 肥胖 .

除了作为晨间饮品进行矫正外，它对我的听力和减轻我的肥胖都产生了巨大的效果和益处。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [seɪk] [ʌv; əv]['ɑːrgjumənt][ænd; ənd] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [aɪ] [wɪl] [prɪ'zuːm] [ðæt] ['sɜːrt(ə)n]['ɑːrtɪk(ə)lz]
For **the** **sake** **of** **argument** **and** **illustration** **I** **will** **presume** **that** **certain** **articles**
为了 这 清酒 的 争论 和 插图 我 将要 怙 那 肯定 文章
[ʌv; əv]['ɔːrd(ə)neri]['daɪət] ,
of **ordinary** **diet** **,**
的 普通的 饮食 ,

为了便于论证和说明，我假设某些日常饮食中的食物，

[haʊ'evər] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪn] [juːθ] , [ɑːr; ər] [ˌpredʒu'dɪʃl] [ɪn] [əd'vænst] [laɪf] , [laɪk] [biːnz] [tuː; tə][ə; eɪ] [hɔːrs] ,
however **beneficial** **in** **youth** **,** **are** **prejudicial** **in** **advanced** **life** **,** **like** **beans** **to** **a** **horse** **,**
然而 有利 在 青年 , 是 有偏见的 在 先进的 生活 , 喜欢 豆子 到 一个 马 ,

然而，年轻时有益的东西，到了晚年却有害，就像豆子对马一样。

[huːz] ['kɑːmən] , ['ɔːrd(ə)neri] [fuːd] [ɪz] [heɪ] [ænd; ənd][kɔːrn] .
whose **common** **,** **ordinary** **food** **is** **hay** **and** **corn** **.**
谁 常见的 , 普通的 食物 是 干草 和 玉米 .

它们的日常食物是干草和玉米。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi]['juːsf(ə)l] [fuːd] [ə'keɪʒ(ə)nəli] , ['ʌndər] [pɪ'kjuːliər]['sɜːrkəmstænsɪz] , [bʌt; bət][ˌdetrɪ'ment(ə)l]
It **may** **be** **useful** **food** **occasionally** **,** **under** **peculiar** **circumstances** **,** **but** **detrimental**
它 可能 是 有用 食物 偶尔 , 在下面 奇特 情况 , 但 有害的
[æz; əz][ə; eɪ] ['kɑːnstənsi] .
as **a** **constancy** **.**
作为 一个 恒常 .

在特殊情况下，它偶尔可能是有用的食物，但长期食用则有害。

[aɪ] [wɪl] , ['ðerfɔːr] , [ə'dɑːpt][ðə; ði][ə'nælədʒi] , [ænd; ənd][kɔːl] [sʌtʃ] [fuːd] ['hjuːmən] [biːnz] .
I **will** **,** **therefore** **,** **adopt** **the** **analogy** **,** **and** **call** **such** **food** **human** **beans** **.**
我 将要 , 所以 , 采纳 这 类比 , 和 称呼 这样的 食物 人类 豆子 .

因此，我将采用这个比喻，把这种食物称为人类豆子。

[ðə; ði]['aɪtəmz][frʌm; frəm] [wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz][əd'vaɪzd][tuː; tə][əb'steɪn][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l]
The **items** **from** **which** **I** **was** **advised** **to** **abstain** **as** **much** **as** **possible**
这 项目 从 哪个 我 曾是 建议 到 弃权 作为 很多 作为 可能的
[wɜːr; wər] :
were **:**
是 :

我被建议尽量避免食用以下物品：

— [bred] , ['bʌtər] , [mɪlk] , ['ʃʊgər] , [bɪr] , [ænd; ənd] [pə'tetoz] , [wɪtʃ] [hæd; həd] [bɪn] [ðə; ði][meɪn] (
— **Bread** , **butter** , **milk** , **sugar** , **beer** , **and** **potatoes** , **which** **had** **been** **the** **main** (
— 面包 , 黄油 , 牛奶 , 糖 , 啤酒 , 和 土豆 , 哪个 有 到过 这 主要的 (
[ænd; ənd] ,
and ,
和 ,

面包、黄油、牛奶、糖、啤酒和土豆，这些一直是主要的（以及，

[aɪ] [θɔ:t] , ['ɪnəs(ə)nt]) ['elɪmənts; 'eləmənts][ʌv; əv][maɪ] [ɪg'zɪstəns] , [ɔ:r] , [æt; ət][ɔ:l] [ɪ'vents] ,
I **thought** , **innocent**) **elements** **of** **my** **existence** , **or** , **at** **all** **events** ,
我 想法 , 清白的) 元素 的 我的 存在 , 或者 , 在 全部 活动 ,

我当时想，我生命中那些无辜的元素，或者至少，

[ðeɪ] [hæd; həd][fɔ:r; fər] ['meni] ['jɪrz] [bɪn] [ə'dɑ:ptɪd] ['fri:li] .
they **had** **for** **many** **years** **been** **adopted** **freely** .
他们 有 为了 许多 年 到过 已采用 自由 .

多年来，它们一直被自由收养。

[ði:z] , [sed] [maɪ] ['eksələnt] [əd'vaɪzər] , [kən'teɪn] [stɑ:rtʃ] [ænd; ənd] ['sækərɪn] ['mætər] , ['tendɪŋ] [tu:; tə]
These , **said** **my** **excellent** **adviser** , **contain** **starch** **and** **saccharine** **matter** , **tending** **to**
这些 , 说 我的 出色的 顾问 , 包含 淀粉 和 糖精 事情 , 倾向于 到
[kri'eɪt] [fæt] ,
create **fat** ,
创造 胖的 ,

我的优秀顾问说，这些食物含有淀粉和糖类物质，容易产生脂肪。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] [ˌɔ:ltə'geðər] .
and **should** **be** **avoided** **altogether** .
和 应该 是 避免 共 .

应该完全避免。

[æt; ət][ðə; ði][fɜ:rst] [blʌʃ] [ˌaɪ 'ti:] [si:md] [tu:; tə][ˌem 'i:] [ðæt] [aɪ][hæd; həd]['lɪt(ə)l] [left] [tu:; tə][lɪv; laɪv][ə'pɑ:n]
At **the** **first** **blush** **it** **seemed** **to** **me** **that** **I** **had** **little** **left** **to** **live** **upon**
在 这 第一的 脸红 它 似乎 到 我 那 我 有 小的 左边 到 居住 之上
,
,
,

乍一看，我觉得自己几乎没什么东西可以维持生计了。

[bʌt; bət][maɪ][kaɪnd] [frend] [su:n] [ʃoʊd] [ˌem 'i:][ðer; ðər][wʌz; wəz]['æmp(ə)l] ,
but **my** **kind** **friend** **soon** **showed** **me** **there** **was** **ample** **,**
但 我的 种类 朋友 很快 显示 我 那里 曾是 充足 ,

但我的好朋友很快就向我展示了，其实有很多选择。

[ænd; ənd][aɪ][wʌz; wəz]['oʊnli] [tu:] ['hæpi] [tu:; tə] [gɪv] [ðə; ði][plæn][ə; eɪ] [fer] ['traɪəl] ,
and **I** **was** **only** **too** **happy** **to** **give** **the** **plan** **a** **fair** **trial** **,**
和 我 曾是 仅有的 也 快乐的 到 给 这 计划 一个 公平的 审判 ,

我非常乐意对这个计划进行一次全面的试用。

[ænd; ənd] , [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] ['veri] [fju:] [deɪz] , [faʊnd] [ɪ'mens] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:] .
and **,** **within** **a** **very** **few** **days** **,** **found** **immense** **benefit** **from** **it** **.**
和 , 之内 一个 非常 很少 天 , 成立 巨大 益处 从 它 .

短短几天内，就从中获得了巨大的好处。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] ['betər] [ɪ'lu:sɪdeɪt] [ðə; ði]['daɪəteri][plæn] [ɪf] [aɪ] [dɪ'skraɪb] ['dʒen(ə)rəli] [wʌt] [aɪ][hæv; həv]
It **may** **better** **elucidate** **the** **dietary** **plan** **if** **I** **describe** **generally** **what** **I** **have**
它 可能 更好的 阐发 这 饮食 计划 如果 我 描述 一般来说 什么 我 有
['sæŋkʃ(ə)n][tu:; tə] [teɪk] ,
sanction **to** **take** **,**
制裁 到 拿 ,

如果我大致描述一下我获准服用的食物，或许能更好地阐明我的饮食计划。

[ænd; ənd] [ðæt] [mæn][mʌst; məst][biː; bi][æn; ən] [ɪkˈstrɔːrdəneri] [ˈpɜːrs(ə)n] [huː] [wʊd] [dɪˈzaɪər][ə; eɪ] [ˈbetər]
and **that** **man** **must** **be** **an** **extraordinary** **person** **who** **would** **desire** **a** **better**
和 那 男人 必须 是 一个 非凡的 人 WHO 会 欲望 一个 更好的
['teɪbl] : —
table **:** **—**
桌子 : —

而那个人，必定是一位非凡之人，才会想要一张更好的桌子：

[fɔːr; fər] [ˈbrekfəst] , [aɪ] [teɪk] [fɔːr] [ɔːr][faɪv] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [biːf] , [ˈmʌt(ə)n] , [ˈkidniz] , [brɔɪld] [fɪʃ] ,
For **breakfast** **,** **I** **take** **four** **or** **five** **ounces** **of** **beef** **,** **mutton** **,** **kidneys** **,** **broiled** **fish** **,**
为了 早餐 , 我 拿 四 或者 五 盎司 的 牛肉 , 羊肉 , 肾脏 , 烤制 鱼 ,

早餐我吃四五盎司牛肉、羊肉、腰子、烤鱼。

[ˈbeɪkən] , [ɔːr][koʊld] [miːt] [ʌv; əv] [ˈeni] [kaɪnd] [ɪkˈsept] [pɔːrk] ;
bacon **,** **or** **cold** **meat** **of** **any** **kind** **except** **pork** **;**
熏肉 , 或者 寒冷的 肉 的 任何 种类 除了 猪肉 ;

培根，或除猪肉以外的任何种类的冷肉；

[ə; eɪ][lɑːrdʒ][kʌp][ʌv; əv] [tiː] ([wɪˈðaʊt] [mɪlk][ɔːr] [ˈʃʊgər]) , [ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l] [ˈbɪskɪt] ,
a **large** **cup** **of** **tea** **(** **without** **milk** **or** **sugar** **)** **,** **a** **little** **biscuit** **,**
一个 大的 杯子 的 茶 (没有 牛奶 或者 糖) , 一个 小的 饼干 ,

一大杯茶（不加牛奶和糖），一小块饼干，

[ɔːr][wʌn] [aʊns] [ʌv; əv][draɪ][toʊst] . [-]
or **one** **ounce** **of** **dry** **toast** **.** **[** **10** **]**
或者 一 盎司 的 干燥 吐司 . [-]

或一盎司干吐司。[10]

[fɔːr; fər] [ˈdɪnər] , [faɪv][ɔːr][sɪks] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [ˈeni] [fɪʃ] [ɪkˈsept] [ˈsæmən] , [ˈeni] [miːt] [ɪkˈsept] [pɔːrk] ,
For **dinner** **,** **five** **or** **six** **ounces** **of** **any** **fish** **except** **salmon** **,** **any** **meat** **except** **pork** **,**
为了 晚餐 , 五 或者 六 盎司 的 任何 鱼 除了 三文鱼 , 任何 肉 除了 猪肉 ,

晚餐可吃五六盎司除鲑鱼以外的任何鱼类，以及除猪肉以外的任何肉类。

[ˈeni] [ˈvedʒtəb(ə)l] [ɪkˈsept] [pəˈteɪtoʊ] , [wʌn] [aʊns] [ʌv; əv][draɪ] [toʊst] , [fruːt] [aʊt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [ˈpʊdɪŋ] ,
any **vegetable** **except** **potato** **,** **one** **ounce** **of** **dry** **toast** **,** **fruit** **out** **of** **a** **pudding** **,**
任何 蔬菜 除了 土豆 , 一 盎司 的 干燥 吐司 , 水果 出去 的 一个 布丁 ,

除了土豆以外的任何蔬菜，一盎司干吐司，布丁里的水果，

[ˈeni] [kaɪnd] [ʌv; əv] [ˈpoʊltri] [ɔːr] [geɪm] , [ænd; ənd] [tuː] [ɔːr] [θriː] [ˈglæsɪz] [ʌv; əv] [gʊd] [ˈklærət] ,
any **kind** **of** **poultry** **or** **game** **,** **and** **two** **or** **three** **glasses** **of** **good** **claret** **,**
任何 种类 的 家禽 或者 游戏 , 和 二 或者 三 眼镜 的 好的 红酒 ,

任何种类的家禽或野味，再配上两三杯上好的波尔多红酒。

[ˈʃeri] , [ɔːr] [məˈdɪrə] — [ʃæmˈpeɪn] , [pɔːrt][ænd; ənd] [bɪr] [fərˈbɪdn] .
sherry **,** **or** **Madeira** **—** **champagne** **,** **port** **and** **beer** **forbidden** **.**
雪利酒 , 或者 马德拉 — 香槟酒 , 港口 和 啤酒 禁止 .

雪利酒或马德拉酒——香槟、波特酒和啤酒禁止饮用。

[fɔːr; fər] [tiː] , [tuː] [ɔːr] [θriː] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [fruːt] , [ə; eɪ] [rʌsk] [ɔːr] [tuː] ,
For **tea** **,** **two** **or** **three** **ounces** **of** **fruit** **,** **a** **rusk** **or** **two** **,**
为了 茶 , 二 或者 三 盎司 的 水果 , 一个 烤面包片 或者 二 ,

茶的话，可以加两三盎司水果，一两块烤面包片。

[ænd; ənd][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] [tiː] [wɪˈðaʊt] [mɪlk][ɔːr] [ˈʃʊgər] .
and **a** **cup** **of** **tea** **without** **milk** **or** **sugar** **.**
和 一个 杯子 的 茶 没有 牛奶 或者 糖 .

一杯不加奶不加糖的茶。

[fɔːr; fər] [ˈsʌpər] , [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [miːt] [ɔːr] [fɪʃ] , [ˈsɪmələr][tuː; tə] [ˈdɪnər] ,
For **supper** **,** **three** **or** **four** **ounces** **of** **meat** **or** **fish** **,** **similar** **to** **dinner** **,**
为了 晚餐 , 三 或者 四 盎司 的 肉 或者 鱼 , 相似的 到 晚餐 ,

晚餐吃三四盎司的肉或鱼，和正餐差不多。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [glæs] [ɔːr] [tuː] [ʌv; əv]['klærət] .

with	a	glass	or	two	of	claret	.
和	一个	玻璃	或者	二	的	红酒	.

再来一两杯波尔多红酒。

[fɔːr; fər] ['naɪtkæp] , [ɪf] [rɪ'kwaɪərd] , [ə; eɪ] ['tʌmblər] [ʌv; əv] [grɑːg] — ([dʒɪn] , ['wɪski] , [ɔːr]['brændi] ,

For	nightcap	,	if	required	,	a	tumbler	of	grog	—	(	gin	,	whiskey	,	or	brandy	,
为了	睡前小酌	,	如果	必需的	,	一个	不倒翁	的	格罗格酒	—	（	杜松子酒	,	威士忌酒	,	或者	白兰地	,

如果需要，睡前可以来一杯酒——（杜松子酒、威士忌或白兰地，

[wɪ'ðaʊt] ['ʃʊgər]) — [ɔːr][ə; eɪ] [glæs] [ɔːr] [tuː] [ʌv; əv]['klærət][ɔːr] ['ʃeri] .

without	sugar	)	—	or	a	glass	or	two	of	claret	or	sherry	.
没有	糖	）	—	或者	一个	玻璃	或者	二	的	红酒	或者	雪利酒	.

不加糖）——或者一两杯红酒或雪利酒。

[ðɪs] [plæn] [liːdz] [tuː; tə][æn; ən] ['eksələnt] ['naɪts] [rest] , [wɪð; wɪθ][frʌm; frəm][sɪks][tuː; tə] [eɪt] ['aʊərz] -

This	plan	leads	to	an	excellent	night's	rest	,	with	from	six	to	eight	hours	'
这	计划	线索	到	一个	出色的	夜晚	休息	,	和	从	六	到	八	小时	-

[saʊnd] [sliːp] .

sound	sleep	.
声音	睡觉	.

该计划可带来优质的睡眠，保证六到八小时的酣眠。

[ðə; ði][draɪ] [toʊst] [ɔːr] [rʌsk] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['teɪbl] ['spuːnfʊl] [ʌv; əv]['spɪrɪt][tuː; tə] ['sɔːfn] [ˌaɪ 'tiː] ,

The	dry	toast	or	rusk	may	have	a	table	spoonful	of	spirit	to	soften	it	,
这	干燥	吐司	或者	烤面包片	可能	有	一个	桌子	一勺	的	精神	到	软化	它	,

可以在干面包片或烤面包干里加一汤匙酒来软化它。

[wɪtʃ] [wɪl] [pruːv] [ək'septəb(ə)l] .

which	will	prove	acceptable	.
哪个	将要	证明	可接受	.

这将是可以接受的。

[pər'hæps][aɪ][dɪd][nɑːt] ['hoʊlli] [ɪ'skeɪp] ['stɑːrtʃi] [ɔːr] ['sækərɪn] ['mætər] , [bʌt; bət] ['skruːpjələsli] [ə'vɔɪdɪd]

Perhaps	I	did	not	wholly	escape	starchy	or	saccharine	matter	,	but	scrupulously	avoided
也许	我	做过	不是	完全	逃脱	淀粉	或者	糖精	事情	,	但	一丝不苟地	避免

[ðoʊz] [biːnz] ,

those	beans	,
那些	豆子	,

或许我并没有完全避免摄入淀粉或糖类物质，但我刻意避开了豆类。

[sʌtʃ] [æz; əz] [mɪlk] , ['ʃʊgər] , [bɪr] , ['bʌtər] , & [siː] . , [wɪtʃ] [wɜːr; wər] [noʊn] [tuː; tə] [kən'teɪn]

such	as	milk	,	sugar	,	beer	,	butter	,	&	c	.	,	which	were	known	to	contain
这样的	作为	牛奶	,	糖	,	啤酒	,	黄油	,	&	c	.	,	哪个	是	已知	到	包含

[ðem; ðəm] .

them	.
他们	.

例如牛奶、糖、啤酒、黄油等，这些食物都含有这些物质。

[ɑːn]['raɪzɪŋ][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [aɪ] [teɪk] [ə; eɪ] ['teɪbl] ['spuːnfʊl] [ʌv; əv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [kə'rektɪv] ['kɔːrdʒəl] ,

On	rising	in	the	morning	I	take	a	table	spoonful	of	a	special	corrective	cordial	,
在	上升	在	这	早晨	我	拿	一个	桌子	一勺	的	一个	特别的	矫正	亲切	,

每天早晨起床后，我服用一汤匙特制的调理剂。

[wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [kɔːld] [ðə; ði][bɑːm][ʌv; əv] [laɪf] , [ɪn][ə; eɪ][waɪn] - [glæs] [ʌv; əv]['wɔːtər] , [ə; eɪ][moʊst]

which	may	be	called	the	Balm	of	Life	,	in	a	wine	-	glass	of	water	,	a	most
哪个	可能	是	称为	这	香脂	的	生活	,	在	一个	葡萄酒	-	玻璃	的	水	,	一个	最多

['greɪtf(ə)l] [drɑːft] ,

grateful	draught	,
感激的	草稿	,

这可以称之为生命的甘露，盛在一杯水中，令人无比感激。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [tuː; tə] ['kæri] [ə'weɪ] [ɔːl][ðə; ði][dregz] [left][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ['æftər][daɪ'dʒestʃən] ,

as	it	seems	to	carry	away	all	the	dregs	left	in	the	stomach	after	digestion	,
作为	它	似乎	到	携带	离开	全部	这	渣	左边	在	这	胃	后	消化	,

因为它似乎能带走消化后残留在胃里的所有残渣。

[bʌt; bət][ɪz][nɑːt][ə'piəriənt] ;

but	is	not	aperient	;
但	是	不是	泻药	;

但它不具有通便作用;

[ðen] [aɪ] [teɪk] [faɪv][ɔːr][sɪks] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['sɑːlɪd][ænd; ənd][eɪt][ʌv; əv]['lɪkwɪd][fɔːr; fər] ['brekfəst] ;

then	I	take	5	or	6	ounces	of	solid	and	8	of	liquid	for	breakfast	;
然后	我	拿	5	或者	6	盎司	的	坚硬的	和	8	的	液体	为了	早餐	;

然后我早餐吃 5 或 6 盎司固体食物和 8 盎司液体食物;

[eɪt] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['sɑːlɪd][ænd; ənd][eɪt][ʌv; əv]['lɪkwɪd][fɔːr; fər] ['dɪnər] ;

8	ounces	of	solid	and	8	of	liquid	for	dinner	;
8	盎司	的	坚硬的	和	8	的	液体	为了	晚餐	;

晚餐吃8盎司固体食物和8盎司液体食物;

[θriː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['sɑːlɪd][ænd; ənd][eɪt][ʌv; əv]['lɪkwɪd][fɔːr; fər] [tiː] ;

3	ounces	of	solid	and	8	of	liquid	for	tea	;
3	盎司	的	坚硬的	和	8	的	液体	为了	茶	;

泡茶用固体3盎司，液体8盎司;

[fɔːr] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['sɑːlɪd][ænd; ənd][sɪks][ʌv; əv]['lɪkwɪd][fɔːr; fər] ['sʌpər] , [ænd; ənd][ðə; ði] [grɑːg]

4	ounces	of	solid	and	6	of	liquid	for	supper	,	and	the	grog
4	盎司	的	坚硬的	和	6	的	液体	为了	晚餐	,	和	这	格罗格酒

['æftərwərdz] , [ɪf] [aɪ] [pliːz] .

afterwards	,	if	I	please	.
然后	,	如果	我	请	.

晚餐吃 4 盎司固体食物和 6 盎司液体食物，如果愿意的话，餐后还可以喝点朗姆酒。

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] , [haʊ'evər] , ['strɪktli] ['lɪmɪtɪd] [tuː; tə] ['eni] ['kwɑːntəti][æt; ət] ['iːðər] [miːl] ,

I	am	not	,	however	,	strictly	limited	to	any	quantity	at	either	meal	,
我	是	不是	,	然而	,	严格	有限的	到	任何	数量	在	任何一个	一顿饭	,

但是，我每餐的摄入量并没有严格的限制。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] [ɪz]['rɪdʒɪdli] [æd'hɪrd] [tuː; tə] .

so	that	the	nature	of	the	food	is	rigidly	adhered	to	.
所以	那	这	自然	的	这	食物	是	严格地	粘着	到	.

因此，食物的本性得到了严格遵守。

[ɪk'spɪriəns] [hæz; həz] [tɔːt] [ˌem 'iː][tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðiːz] ['hjuːmən] [biːnz] [ɑːr; ər][ðə; ði][moʊst]

Experience	has	taught	me	to	believe	that	these	human	beans	are	the	most
经验	有	教授	我	到	相信	那	这些	人类	豆子	是	这	最多

[ɪn'sɪdiəs] ['enəmi] [mæn] ,

insidious	enemies	man	,
阴险	敌人	男人	,

经验告诉我，这些人才是人类最阴险的敌人。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] ['kɔːrpjələns] [ɪn] [əd'vænst] [laɪf] , [kæn; kən] [pə'zes] , [ðoʊ] ['emɪnəntli]

with	a	tendency	to	corpulence	in	advanced	life	,	can	possess	,	though	eminently
和	一个	趋势	到	肥胖	在	先进的	生活	,	能	具有	,	尽管	非常

['frendli] [tuː; tə] [juːθ] .

friendly	to	youth	.
友好的	到	青年	.

晚年有肥胖倾向，但对年轻人非常友好。

[hiː; hi] [meɪ] ['veri] ['pruːdntli] [maʊnt] [gɑːrd] [ə'genst] [sʌtʃ] [æn; ən] ['enəmi] [ɪf] [hiː; hi][ɪz][nɑːt][ə; eɪ] [fuːl]

He	may	very	prudently	mount	guard	against	such	an	enemy	if	he	is	not	a	fool
他	可能	非常	谨慎地	山	警卫	反对	这样的	一个	敌人	如果	他	是	不是	一个	傻子

[tuː; tə] [-]

to	[	11	]
到	[	-	]

如果他不是傻瓜，他可能会非常谨慎地防范这样的敌人[11]

[hɪm'self] ,

himself	,
他自己	,

他自己，

[ænd; ənd][aɪ] ['fɜːrvəntli] [hoʊp] [ðɪs] ['truːθfl] [ˌʌn'vɑːrnɪʃt] [teɪl] [meɪ] [liːd] [hɪm; ɪm][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]

and	I	fervently	hope	this	truthful	unvarnished	tale	may	lead	him	to	make	a
和	我	热切地	希望	这	真实	未经修饰的	故事	可能	带领	他	到	制作	一个

['traɪəl][ʌv; əv][maɪ][plæn] ,

trial	of	my	plan	,
审判	的	我的	计划	,

我衷心希望这番坦诚直率的叙述能让他尝试一下我的计划。

[wɪtʃ] [aɪ] [sɪn'sɪrli] [ˌrekə'mend] [tuː; tə]['pʌblɪk]['noʊtɪs] — [nɑːt][wɪð; wɪθ]['eni] [æm'bɪʃəs] ['moʊtɪv] ,

which	I	sincerely	recommend	to	public	notice	—	not	with	any	ambitious	motive	,
哪个	我	真挚地	推荐	到	民众	注意	—	不是	和	任何	雄心勃勃	动机	,

我真诚地建议公众关注此事——并非出于任何野心目的。

[bʌt; bət][ɪn] [sɪn'sɪr] [gʊd] [feɪθ] [tuː; tə][help][maɪ] ['feloʊ] ['kriːtʃərz] [tuː; tə][əb'teɪn][ðə; ðɪ] ['mɑːrvələs]

but	in	sincere	good	faith	to	help	my	fellow	creatures	to	obtain	the	marvellous
但	在	真诚	好的	信仰	到	帮助	我的	同伴	生物	到	获得	这	奇妙

['blesɪŋz] [aɪ][hæv; həv][faʊnd] [wɪ'ðɪn] [ðə; ðɪ] [ʃɔːrt] ['pɪriəd] [ʌv; əv][ə; eɪ][fjuː] [mʌnθs] .

blessings	I	have	found	within	the	short	period	of	a	few	months	.
祝福	我	有	成立	之内	这	短的	时期	的	一个	很少	几个月	.

但我真心实意地想帮助我的同胞们获得我在短短几个月内所发现的这些奇妙的福祉。

[aɪ][duː][nɑːt] [ˌrekə'mend] ['evri] ['kɔːrpjələnt][mæn][tuː; tə] [rʌʃ] ['hedlɔːŋ] ['ɪntuː] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ]

I	do	not	recommend	every	corpulent	man	to	rush	headlong	into	such	a	change
我	做	不是	推荐	每一个	肥胖的	男人	到	匆忙	一头扎	进入	这样的	一个	改变

[ʌv; əv]['daɪət] (['sɜːrt(ə)nli][nɑːt]) ,

of	diet	(	certainly	not	)	,
的	饮食	(	当然	不是	)	,

我并不建议每个体型肥胖的男性贸然改变饮食习惯（当然不建议）。

[bʌt; bət][tuː; tə][ækt][əd'vaɪzədli][ænd; ənd]['æftər] [fʊl] [ˌkɑːns(ə)l'teɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

but	to	act	advisedly	and	after	full	consultation	with	a	physician	.
但	到	行为	谨慎地	和	后	满的	咨询	和	一个	医生	.

但应谨慎行事，并在与医生充分咨询后再做决定。

[maɪ]['fɔːrmər]['daɪəteri] ['teɪbl] [wʌz; wəz] [bred] [ænd; ənd] [mɪlk] [fɔːr; fər] ['brekfəst] ,

My	former	dietary	table	was	bread	and	milk	for	breakfast	,
我的	以前的	饮食	桌子	曾是	面包	和	牛奶	为了	早餐	,

我以前的饮食习惯是早餐吃面包和牛奶，

[ɔːr][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv] [tiː] [wɪð; wɪθ] ['plenti] [ʌv; əv] [mɪlk] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] , [ænd; ənd] ['bʌtərd] [toʊst] ;

or	a	pint	of	tea	with	plenty	of	milk	and	sugar	,	and	buttered	toast	;
或者	一个	品脱	的	茶	和	很多	的	牛奶	和	糖	,	和	涂黄油的	吐司	;

或者一杯加了大量牛奶和糖的茶，再配上涂了黄油的吐司；

[miːt] , [bɪr] , [mʌtʃ] [bred] ([ʌv; əv] [wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz]['ɔːlweɪz] ['veri] [fɑːnd]) , [ænd; ənd]['peɪstri]

meat	**,**	**beer**	**,**	**much**	**bread**	**(**	**of**	**which**	**I**	**was**	**always**	**very**	**fond**	**)**	**,**	**and**	**pastry**
肉	,	啤酒	,	很多	面包	(	的	哪个	我	曾是	总是	非常	喜爱	)	,	和	糕点

[fɔːr; fər] ['dɪnər] ,

for	**dinner**	**,**
为了	晚餐	,

晚餐有肉、啤酒、大量面包（我一直很喜欢面包）和糕点。

[ðə; ði] [miːl] [ʌv; əv] [tiː] ['sɪmələr][tuː; tə] [ðæt] [ʌv; əv] ['brekfəst] ,

the	**meal**	**of**	**tea**	**similar**	**to**	**that**	**of**	**breakfast**	**,**
这	一顿饭	的	茶	相似的	到	那	的	早餐	,

类似于早餐的下午茶餐点

[ænd; ənd]['dʒen(ə)rəli][ə; eɪ][fruːt][tɑːrt][ɔːr] [bred] [ænd; ənd][mɪlk][fɔːr; fər] ['sʌpər] .

and	**generally**	**a**	**fruit**	**tart**	**or**	**bread**	**and**	**milk**	**for**	**supper**	**.**
和	一般来说	一个	水果	酸	或者	面包	和	牛奶	为了	晚餐	.

晚餐通常是水果馅饼或面包配牛奶。

[aɪ][hæd; həd]['lɪt(ə)l] ['kʌmfərt] [ænd; ənd][fɑːr] [les] [saʊnd] [sliːp] .

I	**had**	**little**	**comfort**	**and**	**far**	**less**	**sound**	**sleep**	**.**
我	有	小的	舒适	和	远的	较少的	声音	睡觉	.

我几乎没有任何舒适条件，睡眠质量也远不如从前。

[ˌaɪ 'tiː]['sɜːrt(ə)nli] [ə'pɪrz] [tuː; tə][ˌem 'iː] [ðæt] [maɪ]['prez(ə)nt]['daɪəteri] ['teɪbl] [ɪz][fɑːr] [suː'pɪriər] [tuː; tə][ðə; ði]

It	**certainly**	**appears**	**to**	**me**	**that**	**my**	**present**	**dietary**	**table**	**is**	**far**	**superior**	**to**	**the**
它	当然	出现	到	我	那	我的	展示	饮食	桌子	是	远的	优越的	到	这

['fɔːrmər] — [mɔːr] [lʌgˈʒʊriəs] [ænd; ənd]['lɪbərəl] ,

former	**—**	**more**	**luxurious**	**and**	**liberal**	**,**
以前的	—	更多的	豪华	和	自由主义	,

在我看来，我现在的饮食习惯显然比以前好得多——更加丰盛和自由。

[ˌɪndɪ'pendənt] [ʌv; əv][ɪts]['blesɪd; blest] [ɪ'fekt] — [bʌt; bət] [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pruːvd] [tuː; tə][biː; bi] [mɔːr]

independent	**of**	**its**	**blessed**	**effect**	**—**	**but**	**when**	**it**	**is**	**proved**	**to**	**be**	**more**
独立的	的	它是	蒙福	影响	—	但	什么时候	它	是	已证实	到	是	更多的

['helθf(ə)l] ,

healthful	**,**
健康的	,

撇开其有益效果不谈——但当它被证明更有益健康时，

[kəm'pærəsnz] [ɑːr; ər] ['sɪmpli] [rɪ'dɪkjələs] , [ænd; ənd][aɪ][kæn; kən]['hɑːrdli][ɪ'mædʒɪn] ['eni] [mæn] , ['iːv(ə)n][ɪn]

comparisons	**are**	**simply**	**ridiculous**	**,**	**and**	**I**	**can**	**hardly**	**imagine**	**any**	**man**	**,**	**even**	**in**
比较	是	简单地	荒谬的	,	和	我	能	几乎	想象	任何	男人	,	甚至	在

[saʊnd] [helθ] ,

sound	**health**	**,**
声音	健康	,

这种比较简直荒谬，我很难想象任何一个男人，即使是身体健康的男人，

[wʊd] [tʃuːz] [ðə; ði]['fɔːrmər] , ['iːv(ə)n] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər][nɑːt][æn; ən] ['enəmi] ; [bʌt; bət] ,

would	**choose**	**the**	**former**	**,**	**even**	**if**	**it**	**were**	**not**	**an**	**enemy**	**;**	**but**	**,**
会	选择	这	以前的	,	甚至	如果	它	是	不是	一个	敌人	;	但	,

即使对方不是敌人，我也会选择前者；但是，

[wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ʃoʊn] [tuː; tə][biː; bi] , [æz; əz][ɪn][maɪ] [keɪs] , [ɪ'nɪmɪk(ə)l][bəuθ][tuː; tə] [helθ] [ænd; ənd]

when	**it**	**is**	**shown**	**to**	**be**	**,**	**as**	**in**	**my**	**case**	**,**	**inimical**	**both**	**to**	**health**	**and**
什么时候	它	是	所示	到	是	,	作为	在	我的	案件	,	敌对的	两个都	到	健康	和

['kʌmfərt] ,

comfort	**,**
舒适	,

当它像我的情况一样，被证明既不利于健康也不利于舒适时，

[aɪ][kæn; kən]['hɑːrdli] [kən'siːv] [ðer; ðər][ɪz]['eni][mæn] [huː] [wʊd] [nɑːt] ['wɪlɪŋli] [ə'vɔɪd][ˌaɪ 'tiː] .

I	can	hardly	conceive	there	is	any	man	who	would	not	willingly	avoid	it	.
我	能	几乎	构想	那里	是	任何	男人	WHO	会	不是	心甘情愿	避免	它	.

我很难想象会有哪个男人不想尽量避免这种情况。

[aɪ][kæn; kən] [ˌkɑːnʃi'enʃəsli] [ə'sɜːrt] [aɪ]['nevər] [lɪvd] [soʊ] [wel] [æz; əz]['ʌndər][ðə; ði] [nuː] [plæn][ʌv; əv]

I	can	conscientiously	assert	I	never	lived	so	well	as	under	the	new	plan	of
我	能	切实	断言	我	绝不	居住地	所以	出色地	作为	在下面	这	新的	计划	的

['daɪəteri] ,

dietary	,
饮食	,

我可以负责任地说，自从采用了新的饮食计划后，我的生活质量达到了前所未有的高度。

[wɪtʃ] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]['fɔːrmərli] [θɔːt] [ə; eɪ]['deɪndʒərəs] , [ɪk'strævəgənt] ['trespæs] [ə'pɑːn] [helθ]

which	I	should	have	formerly	thought	a	dangerous	,	extravagant	trespass	upon	health
哪个	我	应该	有	以前	想法	一个	危险的	,	靡	侵入	之上	健康

.

:

.

我以前会认为这是对健康一种危险且奢侈的损害。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['veri] [mʌtʃ] ['betər] , ['bɑːdɪli][ænd; ənd] ['mentəli] ,

I	am	very	much	better	,	bodily	and	mentally	,
我	是	非常	很多	更好的	,	身体上的	和	精神上	,

我的身体和精神状态都好多了。

[ænd; ənd] [pliːzd] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [aɪ][hoʊld][ðə; ði][reɪnz][ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] [ɪn][maɪ]

and	pleased	to	believe	that	I	hold	the	reins	of	health	and	comfort	in	my
和	高兴	到	相信	那	我	抓住	这	缰绳	的	健康	和	舒适	在	我的

[oʊn] [hændz] ;

own	hands	;
自己的	双手	;

我很高兴地相信，健康和舒适掌握在我自己手中；

[ænd; ənd] , [ðoʊ] [æt; ət]['sɪksti] - [faɪv] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] ,

and	,	though	at	sixty	-	five	years	of	age	,
和	,	尽管	在	六十	-	五	年	的	年龄	,

虽然他已经六十五岁了，

[aɪ]['kænɑːt][ɪk'spekt][tuː; tə][rɪ'meɪn] [friː] [frʌm; frəm][sʌm; səm] ['kʌmɪŋ] ['nætʃ(ə)rəl][ɪn'fɜːrməti] [ðæt] [ɔːl]

I	cannot	expect	to	remain	free	from	some	coming	natural	infirmity	that	all
我	不能	预计	到	保持	自由的	从	一些	未来	自然的	虚弱	那	全部

[fleʃ] [ɪz] [er] [tuː; tə] ,

flesh	is	heir	to	,
肉	是	继承人	到	,

我无法指望自己能免于所有血肉之躯都会罹患的某种自然疾病。

[aɪ]['kænɑːt] , [æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm] , [kəm'pleɪn][ʌv; əv][wʌn] .

I	cannot	,	at	the	present	time	,	complain	of	one	.
我	不能	,	在	这	展示	时间	,	抱怨	的	一	.

目前我无法对此提出任何抱怨。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪmpli] [mɪ'rækjələs] , [ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em] ['θæŋkfl] [tuː; tə] [ɔːl'maɪti] ['prɑːvɪdəns] [fɔːr; fər]

It	is	simply	miraculous	,	and	I	am	thankful	to	Almighty	Providence	for
它	是	简单地	神奇	,	和	我	是	感恩	到	全能者	普罗维登斯	为了

[də'rektɪŋ; daɪ'rektɪŋ] [-]

directing	[	12	]
导演	[	-	]

这简直是个奇迹，我感谢全能的上帝指引[12]

[ˌem ˈiː]
me
我

我

, [θruː] [æn; ən] [ɪkˈstrɔːrdəneri] [tʃæns] ,
, through an extraordinary chance ,
, 通过 一个 非凡的 机会 ,

通过一次非凡的机遇，

[tuː; tə][ðə; ði] [ker] [ʌv; əv][ə; eɪ][mæn] [huː] [kʊd; kəd][wɜːrk] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɪn][soʊ] [ʃɔːrt] [ə; eɪ][taɪm] .
to the care of a man who could work such a change in so short a time .
到 这 关心 的 一个 男人 WHO 可以 工作 这样的 一个 改变 在 所以 短的 一个 时间 .

交给一个能在如此短的时间内完成如此巨大改变的人来照顾。

[oʊ] !
Oh !
哦 !

哦！

[ðæt] [ðə; ði]['fæk(ə)lti] [wʊd] [lʊk] [diːpər] ['ɪntuː][ænd; ənd] [meɪk] [ðəm'selvz] ['betər] [ə'kweɪntɪd]
that the faculty would look deeper into and make themselves better acquainted
那 这 学院 会 看 更深 进入 和 制作 他们自己 更好的 熟人
[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['kraɪɪŋ] ['iːv(ə)l][ʌv; əv][oʊ'biːsəti] — [ðæt] ['dredf(ə)l] [tɔːr'mentɪŋ] ['pærəsaɪt][ɑːn] [helθ]
with the crying evil of obesity — that dreadful tormenting parasite on health
和 这 哭泣 邪恶的 的 肥胖 — 那 可怕 折磨 寄生虫 在 健康
[ænd; ənd] ['kʌmfərt] .
and comfort .
和 舒适 .

希望教职员工能够更深入地了解肥胖这种令人痛心的罪恶——这种可怕的、折磨着健康和舒适的寄生虫。

[ðer; ðər] ['feloʊ] [men] [maɪt] [nɑːt] [dɪ'send] ['ɪntuː] ['ɜːrli] [ˌpriːmə'tʃʊr; ˌpriːmə'tʊr][greɪvz; grɑːvz] , [æz; əz][aɪ]
Their fellow men might not descend into early premature graves , as I
他们的 同伴 男人 可能 不是 下降 进入 早期的 过早 坟墓 , 作为 我
[bɪ'liːv] ['meni] [duː] ,
believe many do ,
相信 许多 做 ,

他们的同胞或许不会像许多人那样英年早逝。

[frʌm; frəm] [wʌt] [ɪz] [tɜːm] ['æpəpleksi] , [ænd; ənd]['sɜːrt(ə)nli] [wʊd] [nɑːt] ['dʊrɪŋ] [ðer; ðər]['soʊdʒɜːrn]
from what is termed apoplexy , and certainly would not during their sojourn
从 什么 是 称为 中风 , 和 当然 会 不是 期间 他们的 旅居
[ɑːn] [ɜːrθ] ,
on earth ,
在 地球 ,

死于中风，而且肯定不会在他们尘世的旅途中发生。

[ɪn'dʊr] [soʊ] [mʌtʃ] ['bɑːdɪli][ænd; ənd] ['kɑːnsɪkwentli] ['ment(ə)l][ɪn'fɜːrməti] .
endure so much bodily and consequently mental infirmity .
忍受 所以 很多 身体上的 和 最后 精神的 虚弱 .

承受如此多的身体和精神上的痛苦。

['kɔːrpjələns] , [ðoʊ] ['gɪvɪŋ] [noʊ]['æktʃuəl][peɪn] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [ə'pɪrz] [tuː; tə][ˌem 'iː] ,
Corpulence , though giving no actual pain , as it appears to me ,
肥胖 , 尽管 给予 不 实际的 疼痛 , 作为 它 出现 到 我 ,

肥胖虽然似乎不会带来实际的疼痛，

[mʌst; məst]['nætʃ(ə)rəli] [pres] [wɪð; wɪθ] [ˌʌn'duː] ['vaɪələns] [ə'pɑːn][ðə; ði]['bɑːdɪli] ['vɪsərə] ,
must naturally press with undue violence upon the bodily viscera ,
必须 自然 按 和 过度 暴力 之上 这 身体上的 内脏 ,

自然会对身体内脏施加过度的暴力，

['draɪvɪŋ] [wʌn] [pɑːrt] [ə'pɑːn] [ə'nʌðər] [ænd; ənd] ['stɑːpɪŋ] [ðə; ði] [friː] ['ækʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ɔːl] .

driving	**one**	**part**	**upon**	**another**	**and**	**stopping**	**the**	**free**	**action**	**of**	**all**	**.**
驾驶	一	部分	之上	其他	和	停止	这	自由的	行动	的	全部	.

将一个部分推向另一个部分，从而阻止所有部分的自由活动。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [ˌaɪ 'tiː] [dɪd] [ɪn] [maɪ] [pər'tɪkjələr] [keɪs] ,

I	**am**	**sure**	**it**	**did**	**in**	**my**	**particular**	**case**	**,**
我	是	当然	它	做过	在	我的	特别的	案件	,

我确信就我的情况而言确实如此。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [maɪ] [ɪk'spɪriəns] [ɪz] ['briːfli] [æz; əz] ['fɑːloʊz] :

and	**the**	**result**	**of**	**my**	**experience**	**is**	**briefly**	**as**	**follows**	**:**
和	这	结果	的	我的	经验	是	简要地	作为	跟随	:

我的经历结果简述如下：

[aɪ] [hæv; həv] [nɑːt] [felt] [soʊ] [wel] [æz; əz] [naʊ] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [læst] ['twenti] ['jɪrz] .

I	**have**	**not**	**felt**	**so**	**well**	**as**	**now**	**for**	**the**	**last**	**twenty**	**years**	**.**
我	有	不是	毛毡	所以	出色地	作为	现在	为了	这	最后的	二十	年	.

近二十年来，我从未感觉如此舒适过。

[hæv; həv] ['sʌfərd] [noʊ] [ˌɪnkən'viːniəns] [wət'evər] [ɪn] [ðə; ði] [proʊ'beɪʃənl] ['remədi] .

Have	**suffered**	**no**	**inconvenience**	**whatever**	**in**	**the**	**probational**	**remedy**	**.**
有	遭受	不	不便	任何	在	这	缓刑	补救	.

在缓刑过程中未遭受任何不便。

[ˌeɪ 'em] [rɪ'djʊst] ['meni] [ɪntʃɪz] [ɪn] [bʌlk] , [ænd; ənd] - ['paʊndz] .

Am	**reduced**	**many**	**inches**	**in**	**bulk**	**,**	**and**	**35**	**lbs**	**.**
是	减少	许多	英寸	在	大部分	,	和	-	磅	.

身高减少了很多英寸，体重减轻了 35 磅。

[ɪn] [weɪt] [ɪn] ['θɜːrti] - [eɪt] [wiːks] .

in	**weight**	**in**	**thirty**	**-**	**eight**	**weeks**	**.**
在	重量	在	三十	-	八	周	.

三十八周内体重增加。

[kʌm] [daʊn] [sterz] ['fɔːrwərd] ['nætʃ(ə)rəli] , [wɪð; wɪθ] ['pɜːrfɪkt] [iːz] .

Come	**down**	**stairs**	**forward**	**naturally**	**,**	**with**	**perfect**	**ease**	**.**
来	向下	楼梯	向前	自然	,	和	完美的	舒适	.

自然而然地向前走下楼梯，动作轻松自如。

[goʊ] [ʌp] [sterz] [ænd; ənd] [teɪk] ['ɔːrd(ə)neri] ['eksərsaɪz] ['friːli] , [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['slaɪtəst] [ˌɪnkən'viːniəns] .

Go	**up**	**stairs**	**and**	**take**	**ordinary**	**exercise**	**freely**	**,**	**without**	**the**	**slightest**	**inconvenience**	**.**
去	向上	楼梯	和	拿	普通的	锻炼	自由	,	没有	这	丝毫	不便	.

上楼和进行日常锻炼都很方便，不会有丝毫不便。

[kæn; kən] [pər'fɔːrm] ['evri] ['nesəseri] ['ɑːfɪs] [fɔːr; fər] [maɪ'self] .

Can	**perform**	**every**	**necessary**	**office**	**for**	**myself**	**.**
能	履行	每一个	必要的	办公室	为了	我	.

可以独立完成所有必要的办公工作。

[ðə; ði] [ʌm'bɪlɪkl] ['rʌptʃər] [ɪz] ['greɪtli] [ə'miːlɪəreɪt] — [ænd; ənd] ['gɪvz] [ˌem 'iː] [noʊ] [æŋ'zaɪəti] .

The	**umbilical**	**rupture**	**is**	**greatly**	**ameliorated**	**—**	**and**	**gives**	**me**	**no**	**anxiety**	**.**
这	脐带	破裂	是	非常	改善	—	和	给予	我	不	焦虑	.

脐带破裂的情况已大大缓解，我不再为此感到焦虑。

[maɪ] [saɪt] [ɪz] [rɪ'stɔːrd] — [maɪ] ['hɪrɪŋ] [ɪm'pruːvd] .

My	**sight**	**is**	**restored**	**—**	**my**	**hearing**	**improved**	**.**
我的	视线	是	恢复	—	我的	听力	改进	.

我的视力恢复了，听力也提高了。

[maɪ] ['ʌðər] ['bɑːdɪli] ['eilmənts] [ɑːr; ər] [ə'miːlɪəreɪt] — [ɪn'diːd] ['ɔːlmoʊst][pæst]['ɪntuː] ['mætərz] [ʌv; əv]

My	other	bodily	ailments	are	ameliorated	—	indeed	almost	past	into	matters	of
我的	其他	身体上的	疾病	是	改善	—	的确	几乎	过去的	进入	事情	的

['hɪstri; 'hɪstəri] .

history	.
历史	.

我的其他身体疾病都得到了缓解——实际上几乎已经成为历史了。

[aɪ][hæv; həv] [pleɪst] [ə; eɪ] [θæŋk] - ['ɔːfərɪŋ] [ʌv; əv] £50 [ɪn][ðə; ði][hændz][ʌv; əv][maɪ][kaɪnd]['medɪk(ə)l]

I	have	placed	a	thank	-	offering	of	£50	in	the	hands	of	my	kind	medical
我	有	放置	一个	感谢	-	提供	的	£50	在	这	双手	的	我的	种类	医疗的

[əd'vaɪzər] ,

adviser	,
顾问	,

我已将50英镑的谢礼交给了我的好心医疗顾问。

[fɔːr; fər][ˌdɪstrɪ'bjuːʃ(ə)n] [ə'mʌŋst] [hɪz; ɪz] ['feɪvərɪt] ['hɒspɪtlz] , ['æftər]['glædli] ['peɪɪŋ] [hɪz; ɪz]['juːʒuəl] [fiːz] ,

for	distribution	amongst	his	favorite	hospitals	,	after	gladly	paying	his	usual	fees	,
为了	分配	在	他的	最喜欢的	医院	,	后	乐意	付费	他的	通常	费用	,

在欣然支付他惯常的费用后，将这些钱分发给他最喜欢的几家医院。

[ænd; ənd] [stɪl] [rɪ'meɪn] ['ʌndər] [ˌoʊvər'welmɪŋ] [ˌɑːblə'geɪʃənz][fɔːr; fər][hɪz; ɪz] [ker] [ænd; ənd] [ə'tenʃ(ə)n] ,

and	still	remain	under	overwhelming	obligations	for	his	care	and	attention	,
和	仍然	保持	在下面	压倒	义务	为了	他的	关心	和	注意力	,

并且仍然负有照顾他的巨大责任和义务，

[wɪtʃ] [aɪ][kæn; kən]['nevər] [hoʊp][tuː; tə] [rɪ'peɪ] .

which	I	can	never	hope	to	repay	.
哪个	我	能	绝不	希望	到	偿还	.

这是我永远也无法偿还的。

[moʊst] ['θæŋkfl] [tuː; tə] [ɔːl'maɪti] ['prɑːvɪdəns] [fɔːr; fər] ['məːsiz] [rɪ'siːvd] ,

Most	thankful	to	Almighty	Providence	for	mercies	received	,
最多	感恩	到	全能者	普罗维登斯	为了	怜悯	已收到	,

衷心感谢全能的上帝赐予我的恩典，

[ænd; ənd] [dɪ'tɜːrmɪnd] [tuː; tə] [pres] [ðə; ði] [keɪs] ['ɪntuː]['pʌblɪk]['noʊtɪs][æz; əz][ə; eɪ]['toʊkən][ʌv; əv]

and	determined	to	press	the	case	into	public	notice	as	a	token	of
和	决定	到	按	这	案件	进入	民众	注意	作为	一个	令牌	的

['grætɪtuːd] . [-]

gratitude	.	[	13	]
感激	.	[	-	]

并决心将此案公之于众，以示感激。[13]

[aɪ][hæv; həv][ðə; ði] ['pleʒər] [tuː; tə] [ə'fɔːrd] , [ɪn][kən'kluːʒ(ə)n] , [ə; eɪ][ˌsætɪs'fæktəri][ˌkɑːnfər'meɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

I	have	the	pleasure	to	afford	,	in	conclusion	,	a	satisfactory	confirmation	of
我	有	这	乐趣	到	买得起	,	在	结论	,	一个	令人满意的	确认	的

[maɪ] [rɪ'pɔːrt] ,

my	report	,
我的	报告	,

最后，我很高兴地确认我的报告内容属实。

[ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ə; eɪ]['kɔːrpjələnt] [frend] [ʌv; əv][maɪn] , [huː] , [laɪk][maɪ'self] ,

in	stating	that	a	corpulent	friend	of	mine	,	who	,	like	myself	,
在	声明	那	一个	肥胖的	朋友	的	矿	,	WHO	,	喜欢	我	,

他在声明中提到，我的一位体态肥胖的朋友，和我一样，

[ɪz] [pə'zest] [ʌv; əv][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəli] [saʊnd] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] ,

is	possessed	of	a	generally	sound	constitution	,
是	拥有	的	一个	一般来说	声音	宪法	,

身体整体状况良好，

[wʌz; wəz] ['leɪbərɪŋ] ['ʌndər] ['friːkwənt] [ˌpælpɪ'teɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði] [hɑːrt] [ænd; ənd] [sen'seiʃənz] [ʌv; əv]

was	**laboring**	**under**	**frequent**	**palpitations**	**of**	**the**	**heart**	**and**	**sensations**	**of**
曾是	劳动	在下面	频繁	心悸	的	这	心	和	感觉	的

['feɪntɪŋ] , [wʌz; wəz] ,

fainting	**,**	**was**	**,**
昏厥	,	曾是	,

他经常感到心悸和晕厥，

[æt; ət][maɪ] [ˌɪnstɪ'geɪʃn] , [ɪn'djʊst] [tuː; tə] [pleɪs] [hɪm'self][ɪn][ðə; ði][hændz][ʌv; əv][maɪ]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər]

at	**my**	**instigation**	**,**	**induced**	**to**	**place**	**himself**	**in**	**the**	**hands**	**of**	**my**	**medical**	**adviser**
在	我的	煽动	,	诱导	到	地方	他自己	在	这	双手	的	我的	医疗的	顾问

,

,

,

在我的唆使下，他自愿将自己托付给了我的医疗顾问。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] ['grædʒuəl] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [rɪ'zʌlts] .

with	**the**	**same**	**gradual**	**beneficial**	**results**	**.**
和	这	相同的	逐渐地	有利	结果	.

并逐渐产生同样的益处。

[hiː; hi][ɪz][æt; ət]['prez(ə)nt]['ʌndər][ðə; ði] [seɪm] [ɔːr'diːl] ,

He	**is**	**at**	**present**	**under**	**the**	**same**	**ordeal**	**,**
他	是	在	展示	在下面	这	相同的	考验	,

他目前也正经历着同样的磨难。

[ænd; ənd][ɪn] [eɪt] [wiːks] [hæz; həz] ['prɑfɪtid] ['iːv(ə)n] [mɔːr] ['lɑːrdʒli] [ðæn; ðən][aɪ][dɪd][ɪn] [ðæt] [ʃɔːrt]

and	**in**	**eight**	**weeks**	**has**	**profited**	**even**	**more**	**largely**	**than**	**I**	**did**	**in**	**that**	**short**
和	在	八	周	有	获利	甚至	更多的	很大程度上	比	我	做过	在	那	短的

['pɪriəd] ;

period	**;**
时期	;

八周内，他获得的收益甚至比我在这段时间内获得的收益还要多；

[hiː; hi][hæz; həz][lɔːst][ðə; ði] [ˌpælpɪ'teɪʃnz] , [ænd; ənd][ɪz] [bɪ'kʌmɪŋ] , [soʊ][tuː; tə] [spiːk] ,

he	**has**	**lost**	**the**	**palpitations**	**,**	**and**	**is**	**becoming**	**,**	**so**	**to**	**speak**	**,**
他	有	丢失的	这	心悸	,	和	是	成为	,	所以	到	说话	,

他的心悸症状已经消失，可以说，他正在变得.....

[ə; eɪ] [nuː] [meɪd] [mæn] — ['θæŋkfl] [tuː; tə][ˌem 'iː][fɔːr; fər][əd'vaɪzɪŋ] ,

a	**new**	**made**	**man**	**—**	**thankful**	**to**	**me**	**for**	**advising**	**,**
一个	新的	制成	男人	—	感恩	到	我	为了	建议	,

一个新晋的正式成员——感谢我的建议，

[ænd; ənd]['greɪtf(ə)l][tuː; tə][ðə; ði]['emɪnənt] ['kaʊnsələr] [tuː; tə] [huːm] [aɪ] [rɪ'fɜːrd] [hɪm; ɪm] — [ænd; ənd]

and	**grateful**	**to**	**the**	**eminent**	**counsellor**	**to**	**whom**	**I**	**referred**	**him**	**—**	**and**
和	感激的	到	这	杰出	顾问	到	谁	我	指	他	—	和

[hiː; hi] [lʊks] ['fɔːrwərd][wɪð; wɪθ] [gʊd] [hoʊp][tuː; tə][ə; eɪ]['pɜːrfɪkt] [kjʊr] .

he	**looks**	**forward**	**with**	**good**	**hope**	**to**	**a**	**perfect**	**cure**	**.**
他	看起来	向前	和	好的	希望	到	一个	完美的	治愈	.

他很感激我介绍给他的那位杰出的咨询师——并且满怀希望地期待着彻底康复。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['fʊli] [pə'sweidid] [ðæt] ['hʌndrədz] , [ɪf] [nɑːt]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] ,

I	**am**	**fully**	**persuaded**	**that**	**hundreds**	**,**	**if**	**not**	**thousands**	**,**
我	是	完全	被说服	那	数百	,	如果	不是	数千	,

我完全相信，即使不是数千人，也有成百上千人。

[ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['feloʊ] [men] [maɪt] ['prɑːfɪt] ['iːkwəli] [baɪ][ə; eɪ]['sɪmələr] [kɔːrs] ; [bʌt; bət] , [kɒnstɪt'juːʃnz]

of	our	fellow	men	might	profit	equally	by	a	similar	course	;	but	,	constitutions
的	我们的	同伴	男人	可能	利润	同样地	经过	一个	相似的	课程	;	但	,	宪法

[nɑːt] ['biːɪŋ] [ɔːl][ə'laɪk] ,

not	being	all	alike	,
不是	存在	全部	同样	,

我们的同胞们或许也能从类似的举措中获益；但是，由于每个人的体质都不尽相同，

[ə; eɪ] ['dɪfrənt] [kɔːrs] [ʌv; əv] ['triːtmənt] [meɪ] [biː; bi][əd'vaɪzəb(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði][rɪ'muːv(ə)l][ʌv; əv][soʊ]

a	different	course	of	treatment	may	be	advisable	for	the	removal	of	so
一个	不同的	课程	的	治疗	可能	是	建议	为了	这	移动	的	所以

[tɔːr'mentɪŋ] [æn; ən] [ə'flɪkʃ(ə)n] .

tormenting	an	affliction	.
折磨	一个	痛苦	.

对于这种令人痛苦的疾病，或许应该采取不同的治疗方案来消除。

[maɪ][kaɪnd][ænd; ənd]['vælјuːd]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər][ɪz][nɑːt][ə; eɪ]['dɑːktər][fɔːr; fər][oʊ'biːsəti] ,

My	kind	and	valued	medical	adviser	is	not	a	doctor	for	obesity	,
我的	种类	和	有价值的	医疗的	顾问	是	不是	一个	医生	为了	肥胖	,

我那位和蔼可亲、备受尊敬的医疗顾问并不是治疗肥胖症的医生。

[bʌt; bət][stændz][ɑːn][ðə; ði]['pɪnək(ə)l][ʌv; əv] [feɪm] [ɪn][ðə; ði] ['triːtmənt] [ʌv; əv] [ə'nʌðər] ['mælədi] ,

but	stands	on	the	pinnacle	of	fame	in	the	treatment	of	another	malady	,
但	站立	在	这	巅峰	的	名声	在	这	治疗	的	其他	弊病	,

但在治疗另一种疾病方面，他却达到了声名鹊起的巅峰。

[wɪtʃ] , [æz; əz][hiː; hi] [wel] [noʊz] [ɪz] ['friːkwəntli] [ɪn'djʊst] [baɪ][ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em]

which	,	as	he	well	knows	is	frequently	induced	by	the	disease	of	which	I	am
哪个	,	作为	他	出色地	知道	是	频繁地	诱导	经过	这	疾病	的	哪个	我	是

['spiːkɪŋ] ,

speaking	,
请讲	,

他很清楚，这种情况经常是由我所说的这种疾病引起的。

[ænd; ənd][aɪ] [sɪn'sɪrli] [trʌst] [moʊst][ʌv; əv][maɪ]['kɔːrpjələnt] [frendz] ([ænd; ənd][ðer; ðər][ɑːr; ər]

and	I	sincerely	trust	most	of	my	corpulent	friends	(	and	there	are
和	我	真挚地	相信	最多	的	我的	肥胖的	朋友们	(	和	那里	是

['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv]['kɔːrpjələnt]['piːp(ə)l] [huːm] [aɪ] [der] [nɑːt][soʊ][ræŋk]) [meɪ] [biː; bi][led]['ɪntuː]

thousands	of	corpulent	people	whom	I	dare	not	so	rank	)	may	be	led	into
数千	的	肥胖的	人们	谁	我	敢	不是	所以	秩	)	可能	是	引领	进入

[maɪ][træm] - [roʊd] .

my	tram	-	road	.
我的	电车	-	路	.

我真诚地相信，我大多数体态肥胖的朋友（还有成千上万的体态肥胖的人，我不敢这样评价他们）都可以被带到我的电车轨道上。

[tuː; tə] ['eni] [sʌtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em] [prɪ'pərd] [tuː; tə]['ɔːfər][ðə; ði] ['fɜːrðər] [kiː] [ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] [baɪ] ['neɪmɪŋ]

To	any	such	I	am	prepared	to	offer	the	further	key	of	knowledge	by	naming
到	任何	这样的	我	是	准备	到	提供	这	更远	钥匙	的	知识	经过	命名

[ðə; ði][mæn] .

the	man	.
这	男人	.

对于任何有此需求的人，我准备提供进一步的知识钥匙，那就是说出这个人的名字。

[ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [siːm] [ɪn'vɪdiəs] [tuː; tə][duː][soʊ] [naʊ] , [bʌt; bət][aɪ][ʃæl; ʃəl]['oʊnli][biː; bi] [tuː] ['hæpi] ,

It	might	seem	invidious	to	do	so	now	,	but	I	shall	only	be	too	happy	,
它	可能	似乎	令人厌恶的	到	做	所以	现在	,	但	我	将	仅有的	是	也	快乐的	,

现在这样做或许显得有些不近人情，但我却会非常乐意。

[ɪf] [ə'plaɪd] [tuː; tə][baɪ] ['letər] [ɪn] [gʊd] [feɪθ] ,
if applied to by letter in good faith ,
如果 应用 到 经过 信 在 好的 信仰 ,

如果以信函形式真诚申请，

[ɔːr] [ɪf] ['eni] [daʊt] [ʃʊd; ʃəd][ɪg'zɪst][æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [kə'rektnəs] [ʌv; əv] [ðɪs] ['steɪtmənt] .
or if any doubt should exist as to the correctness of this statement .
或者如果 任何 怀疑 应该 存在 作为 到 这 正确性 的 这 陈述 .

或者，如果对本声明的正确性有任何疑问。

['wɪljəm] ['bæntɪŋ] , [sen] . ,
WILLIAM BANTING , Sen . ,
威廉 班廷 , 参议员 . ,

威廉·班廷，参议员

[leɪt] [ʌv; əv][noʊ] . - , [ˌes 'tiː] . [dʒeɪmz][ˌes 'tiː] . , [ˌpɪkə'dɪli] ,
Late of No . 27 , St . James St . , Piccadilly ,
晚的 的 不 . - , 英石 . 詹姆斯 英石 . , 皮卡迪利 ,

原住址：皮卡迪利大街圣詹姆斯街27号

[naʊ] [ʌv; əv][noʊ] . [fɔːr] , [ðə; ði] ['terəs] , ['kenzɪŋtən] .
Now of No . 4 , The Terrace , Kensington .
现在 的 不 . 4 , 这 阳台 , 肯辛顿 .

现住肯辛顿露台4号。

[meɪ] , - . [-]
May , 1863 . [14]
可能 , - . [-]

1863 年 5 月。[14]

[ə'dendə] .
ADDENDA .
附加物 .

附加物。

['hævɪŋ] [ɪg'zɔːstɪd] [ðə; ði][fɜːrst] [ɪ'dɪʃn] (- ['kɑːpiz]) [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɔːrgoʊɪŋ] ['pæmflət] ;
Having exhausted the first edition (1000 copies) of the foregoing pamphlet ;
拥有 筋疲力尽的 这 第一的 版 (- 副本) 的 这 前文 小册子 ;

上述小册子的第一版（1000 册）已售罄；

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['pɪriəd] [ʌv; əv][wʌn] [jɪr] ['hævɪŋ] [ɪ'læpst] [sɪns] [kə'mensɪŋ] [ðə; ði]['ædmərəb(ə)l]
and a period of one year having elapsed since commencing the admirable
和 一个 时期 的 一 年 拥有 过去 自从 开始 这 令人钦佩的
[kɔːrs] [ʌv; əv]['daɪət] [wɪtʃ] [hæz; həz][led][tuː; tə] [sʌtʃ] [ɪn'estɪməb(ə)l] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [rɪ'zʌlts] ,
course of diet which has led to such inestimable beneficial results ,
课程 的 饮食 哪个 有 引领 到 这样的 不可估量 有利 结果 ,

自开始进行这种令人称道的饮食疗法以来，已经过去了一年，并取得了如此不可估量的益处。

[ænd; ənd] , “ [æz; əz][aɪ] [ɪk'spektɪd] [ænd; ənd] [dɪ'zaɪrd] ,
and , “ as I expected and desired ,
和 , “ 作为 我 预期的 和 想要的 ,

正如我所预期和所愿的那样，

” ['hævɪŋ] [kwaɪt][sək'siːdəd, sək'siːdɪd][ɪn] [ə'teɪnɪŋ] [ðə; ði] ['hæpi] ['miːdiəm] [ʌv; əv] [weɪt] [ænd; ənd] [bʌlk]
” having quite succeeded in attaining the happy medium of weight and bulk
” 拥有 相当 成功了 在 达到 这 快乐的 中等的 的 重量 和 大部分
[aɪ][hæd; həd][soʊ] [lɔːŋ] [ˌɪnɪ'fektʃuəli] [sɔːt] ,
I had so long ineffectually sought ,
我 有 所以 长的 无效地 寻求 ,

“我终于成功地达到了我长期以来一直徒劳追求的重量和体积之间的理想平衡点，

[wɪtʃ] [ə'pɪrz] ['nesəseri] [tu:; tə] [helθ] [æt; ət][maɪ][eɪdʒ][ænd; ənd]['stætʃər] — [aɪ] [fi:l] [ɪm'peld] ,
which **appears** **necessary** **to** **health** **at** **my** **age** **and** **stature** **—** **I** **feel** **impelled** **,**
哪个 出现 必要的 到 健康 在 我的 年龄 和 身材 — 我 感觉 被迫 ,

以我的年龄和体型而言，这似乎对健康是必要的——我感到不得不这样做。

[baɪ][ə; eɪ] [sens] [ʌv; əv]['pʌblɪk]['du:ti] , [tu:; tə]['ɔ:fər][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv][maɪ] [ɪk'spɪriəns] [ɪn][ə; eɪ]
by **a** **sense** **of** **public** **duty** **,** **to** **offer** **the** **results** **of** **my** **experience** **in** **a**
经过 一个 感觉 的 民众 责任 , 到 提供 这 结果 的 我的 经验 在 一个
['sekənd] [ɪ'dɪʃn] .
second **edition** **.**
第二 版 .

出于公众责任感，我将我的经验成果整理成第二版。

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bɪn] [sə'dʒestɪd] [ðæt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][soʊld][ðə; ði] ['pæmflət] ,
It **has** **been** **suggested** **that** **I** **should** **have** **sold** **the** **pamphlet** **,**
它 有 到过 建议 那 我 应该 有 卖 这 小册子 ,

有人建议我应该把那本小册子卖掉。

[di'vəutɪŋ] ['eni]['prɑ:fɪt][tu:; tə] ['tʃærəti] [æz; əz] [mɔ:r] [ə'gri:əb(ə)l] [ænd; ənd]['ju:sf(ə)l] ;
devoting **any** **profit** **to** **charity** **as** **more** **agreeable** **and** **useful** **;**
奉献 任何 利润 到 慈善机构 作为 更多的 同意 和 有用 ;

将利润全部用于慈善事业，这样更令人愉快和更有意义；

[ænd; ənd][aɪ][hæd; həd] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə][ə'dɑ:pt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kɔ:rs] ,
and **I** **had** **intended** **to** **adopt** **such** **a** **course** **,**
和 我 有 故意的 到 采纳 这样的 一个 课程 ,

我原本就打算采取这样的做法。

[bʌt; bət][ɑ:n] [rɪ'flekʃ(ə)n] [fɪrd] [maɪ] ['məutivz] [maɪt] [bi:; bi][mɪ'steɪkən] ;
but **on** **reflection** **feared** **my** **motives** **might** **be** **mistaken** **;**
但 在 反射 害怕 我的 动机 可能 是 错误 ;

但仔细想想，我担心自己的动机可能被误解了；

[aɪ] ['ðerfɔ:r] [rɪ'spektfəli] ['prez(ə)nt] [ðɪs] ([laɪk][ðə; ði][fɜ:rst] [ɪ'dɪʃn]) [tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk]
I **therefore** **respectfully** **present** **this** **(** **like** **the** **first** **Edition** **)** **to** **the** **public**
我 所以 尊敬 展示 这 (喜欢 这 第一的 版) 到 这 民众
[grə'tu:ɪtəsli] ,
gratuitously **,**
免费 ,

因此，我谨以此书（如同第一版一样）免费呈献给公众。

['ɜ:rnɪstli] ['hoʊpɪŋ][ðə; ði]['sʌbdʒekt] [meɪ] [bi:; bi]['teɪkən][ʌp][baɪ]['medɪk(ə)l][men][ænd; ənd] ['θɜ:rəli]
earnestly **hoping** **the** **subject** **may** **be** **taken** **up** **by** **medical** **men** **and** **thoroughly**
切实 希望 这 主题 可能 是 已采取 向上 经过 医疗的 男人 和 彻底
['ventɪleɪtɪd] .
ventilated **.**
通风 .

衷心希望医学界人士能够重视并彻底探讨这个问题。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] ([ænd; ənd][aɪ][hoʊp] [wɪl]) [bi:; bi][æz; əz][ˌsætɪs'fæktəri][tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk][tu:; tə] [hɪr] [æz; əz]
It **may** **(** **and** **I** **hope** **will** **)** **be** **as** **satisfactory** **to** **the** **public** **to** **hear** **as**
它 可能 (和 我 希望 将要) 是 作为 令人满意的 到 这 民众 到 听到 作为
[ˌaɪ 'ti:][ɪz][fɔ:r; fər][ˌem 'i:][tu:; tə] [steɪt] ,
it **is** **for** **me** **to** **state** **,**
它 是 为了 我 到 状态 ,

公众听到这个消息或许（我希望如此）会和我亲口说出这个消息一样感到满意：

[ðæt] [ðə; ði][fɜ:rst] [ɪ'dɪʃn] [hæz; həz] [bɪn] [ə'tendid] [wɪð; wɪθ] ['veri] ['kʌmfərtɪŋ] [rɪ'zʌlts] [tu:; tə] ['ʌðər]
that **the** **first** **edition** **has** **been** **attended** **with** **very** **comforting** **results** **to** **other**
那 这 第一的 版 有 到过 参加 和 非常 令人感到安慰 结果 到 其他
['sʌfərəz] [frʌm; frəm] ['kɔ:rpjələns] ,
sufferers **from** **corpulence** **,**
受害者 从 肥胖 ,

第一版给其他肥胖症患者带来了非常令人欣慰的效果。

[æz; əz][ðə; ði] [rɪ'mi:diəl] ['sɪstəm] [ˌðer'ɪn] [dɪ'skraɪbd] [wʌz; wəz][tu:; tə][ˌem 'i:] ['ʌndər] [ðæt] ['terəb(ə)l] [dɪ'zi:z]
as **the** **remedial** **system** **therein** **described** **was** **to** **me** **under** **that** **terrible** **disease**
作为 这 补救 系统 其中 描述 曾是 到 我 在下面 那 糟糕的 疾病
,
,
,

就我而言，文中描述的治疗体系在当时那种可怕的疾病下是有效的。

[wɪtʃ] [wʌz; wəz][maɪ][meɪn]['ɑ:bdʒekt][ɪn] ['pʌblɪʃɪŋ] [maɪ] [kən'vikʃənz] [ɑ:n][ðə; ði]['sʌbdʒekt] .
which **was** **my** **main** **object** **in** **publishing** **my** **convictions** **on** **the** **subject** **.**
哪个 曾是 我的 主要的 目的 在 出版 我的 定罪 在 这 主题 .

这正是我发表我对这一问题的看法的主要目的。

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz][mɔ:r'oʊvər] [ə'teɪnd] [ə; eɪ] [sək'ses] , [prə'du:st] ['flætərɪŋ] ['kɑ:mpləmɛnts] ,
It **has** **moreover** **attained** **a** **success** **,** **produced** **flattering** **compliments** **,**
它 有 而且 已达到 一个 成功 , 生产 奉承 赞美 ,

此外，它还取得了成功，赢得了赞誉。

[ænd; ənd][æn; ən] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [aɪ][kʊd; kəd]['hɑ:rdli][hæv; həv][ɪ'mædʒɪnd]['pɑ:səb(ə)l] .
and **an** **amount** **of** **attention** **I** **could** **hardly** **have** **imagined** **possible** **.**
和 一个 数量 的 注意力 我 可以 几乎 有 想象 可能的 .

我所获得的关注程度，简直超乎我的想象。

[ðə; ði] ['pleʒər] [ænd; ənd][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] [ðɪs] [hæz; həz] [ə'fɔ:d] [ˌem 'i:] ,
The **pleasure** **and** **satisfaction** **this** **has** **afforded** **me** **,**
这 乐趣 和 满意 这 有 提供 我 ,

这件事给我带来的快乐和满足感，

[ɪz]['æmp(ə)l][ˌkɑ:mpen'seɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [ɪk'spens] [aɪ][hæv; həv] [ɪn'kɜ:rd] , [ænd; ənd]
is **ample** **compensation** **for** **the** **trouble** **and** **expense** **I** **have** **incurred** **,** **and**
是 充足 赔偿 为了 这 麻烦 和 费用 我 有 已发生 , 和
[aɪ][moʊst] [sɪn'sɪrli] [trʌst] ,
I **most** **sincerely** **trust** **,**
我 最多 真挚地 相信 ,

这足以补偿我所遭受的麻烦和损失，我真诚地相信：

“ [æz; əz][aɪ] ['verɪli] [bɪ'li:v] , ” [ðɪs] ['sekənd] [ɪ'dɪʃn] [-]
“ **as** **I** **verily** **believe** **,** **”** **this** **second** **edition** **[** **15** **]**
“ 作为 我 确实 相信 , ” 这 第二 版 [-]

“正如我所确信的”，这第二版[15]

[wɪl] [bi:; bi] [ə'kʌmpənid] [baɪ]['sɪmələr][ˌsætɪs'fæktəri] [rɪ'zʌlts] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [mɔ:r] [ɪk'stensɪv]
will **be** **accompanied** **by** **similar** **satisfactory** **results** **from** **a** **more** **extensive**
将要 是 伴随 经过 相似的 令人满意的 结果 从 一个 更多的 广泛的
[ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] .
circulation **.**
循环 .

更广泛的流通也将带来类似的令人满意的结果。

[ɪf] [soʊ] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ɪn'spɪrɪt] [ˌem 'iː] [tuː; tə] ['sɜːrkjəleɪt] ['fɜːrðər] [ɪ'dɪʃnz] , [waɪlst] [ə; eɪ] ['kɔːrpjələnt]

If	so	,	it	will	inspirit	me	to	circulate	further	editions	,	whilst	a	corpulent
如果	所以	,	它	将要	精神	我	到	流通	更远	版本	,	而	一个	肥胖的

['pɜːrs(ə)n] [ɪg'zɪsts] ,

person	exists	,
人	存在	,

如果真是如此，只要世上还有体态丰腴的人，我就会受到鼓舞，继续发行更多版本。

[riˈkwaiərɪŋ] , [æz; əz] [aɪ] [θɪŋk] , [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['daɪət] , [ɔːr] [soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz] [maɪ] ['məutivz] ['kænɑːt]

requiring	,	as	I	think	,	this	system	of	diet	,	or	so	long	as	my	motives	cannot
需要	,	作为	我	思考	,	这	系统	的	饮食	,	或者	所以	长的	作为	我的	动机	不能

[biː; bi] [mɪ'steɪkən] ,

be	mistaken	,
是	错误	,

我认为，这种饮食体系是必要的，或者说，只要我的动机没有被误解的话，

[ænd; ənd] [ɑːr; ər] ['θæŋkfəli] [ə'priːʃieɪtɪd] .

and	are	thankfully	appreciated	.
和	是	谢天谢地	感谢	.

并对此表示衷心感谢。

[maɪ] [weɪt] [ɪz] [rɪ'djʊst] - ['paʊndz] . ,

My	weight	is	reduced	46	lbs	.	,
我的	重量	是	减少	-	磅	.	,

我的体重减轻了46磅。

[ænd; ənd] [æz; əz] [ðə; ði] ['veri] ['grædʒuəl] [riˈdʌkʃənz] [wɪtʃ] [aɪ] [ˌeɪ 'em] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [ʃoʊ] [meɪ] [biː; bi]

and	as	the	very	gradual	reductions	which	I	am	able	to	show	may	be
和	作为	这	非常	逐渐地	减少	哪个	我	是	有能力的	到	展示	可能	是

['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə] ['meni] ,

interesting	to	many	,
有趣的	到	许多	,

而且，我所展示的这些非常渐进的减少过程可能对很多人来说都很有趣，

[aɪ] [hæv; həv] [greɪt] ['pleʒər] [ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðem; ðəm] ,

I	have	great	pleasure	in	stating	them	,
我	有	伟大的	乐趣	在	声明	他们	,

我非常乐意在此陈述它们。

[bɪ'liːvɪŋ] [ðeɪ] [sɜːrv] [tuː; tə] ['demənstreɪt] ['fɜːrðər] [ðə; ði] ['merɪt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['sɪstəm] [pər'suːd] .

believing	they	serve	to	demonstrate	further	the	merit	of	the	system	pursued	.
相信	他们	服务	到	证明	更远	这	优点	的	这	系统	追击	.

认为这些举措进一步证明了所推行制度的优点。

[maɪ] [weɪt] [ɑːn] 26th [ʌv; əv] ['ɔːgəst] , - , [wʌz; wəz] - ['paʊndz] .

My	weight	on	26th	of	August	,	1862	,	was	202	lbs	.
我的	重量	在	26th	的	八月	,	-	,	曾是	-	磅	.

1862年8月26日，我的体重是202磅。

['paʊndz] . ['paʊndz] .

lbs	.	lbs	.
磅	.	磅	.

磅。磅。

[ɑːn] 7th [sep'tembər] , [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] - , ['hævɪŋ] [lɔːst] [ˌtuː'tuː]

On	7th	September	,	it	was	200	,	having	lost	2
在	7th	九月	,	它	曾是	-	,	拥有	丢失的	2

9月7日，他的分数是200，输了2局。

27th “

27th	“
27th	“

第27届“

“ - “ [θriː] [mɔːr] .
“ 197 “ 3 more .
“ - “ 3 更多的 .

“197”还有3个。

19th [ɑːkˈtoʊbər] “ - “ [fɔːr]
19th October “ 193 “ 4
19th 十月 “ - “ 4

193年10月19日 4

“ 9th [noʊˈvembər] “ - “ [θriː]
“ 9th November “ 190 “ 3
“ 9th 十一月 “ - “ 3

“11月9日” 190 “3

“ 3rd [dɪˈsembər] “ - “ [θriː]
“ 3rd December “ 187 “ 3
“ 3rd 十二月 “ - “ 3

“187年12月3日” 3

“ 24th “ “ - “ [θriː]
“ 24th “ “ 184 “ 3
“ 24th “ “ - “ 3

“第24”“184”3”

“ 14th [dʒæn] . , - “ - “ [ˌtuːˈtuː]
“ 14th Jan . , 1863 “ 182 “ 2
“ 14th 一月 . , - “ - “ 2

“1863年1月14日” 182 “ 2

“ 4th [ˈfebrueri] “ - “ [ˌtuːˈtuː]
“ 4th February “ 180 “ 2
“ 4th 二月 “ - “ 2

“2月4日” 180 “2

“ 25th “ “ - “ [ˌtuːˈtuː]
“ 25th “ “ 178 “ 2
“ 25th “ “ - “ 2

“第25届”“178”2”

“ 18th [mɑːrtʃ] “ - “ [ˌtuːˈtuː]
“ 18th March “ 176 “ 2
“ 18th 行进 “ - “ 2

“176年3月18日” 2

“ 8th [ˈeɪprəl] “ - “ [θriː]
“ 8th April “ 173 “ 3
“ 8th 四月 “ - “ 3

“4月8日” 173 “3

“ 29th “ “ - “ [θriː]
“ 29th “ “ 170 “ 3
“ 29th “ “ - “ 3

“第29届”“170”3”

“ 20th [meɪ] “ - “ [θriː]
“ 20th May “ 167 “ 3
“ 20th 可能 “ - “ 3

“5月20日”“167”3

“ 10th [dʒuːn] “ - “ [θriː]
“ 10th June “ 164 “ 3
“ 10th 六月 “ - “ 3

“6月10日” 164“ 3

“ 1st [dʒʊ'laɪ] “ - “ [θri:]
“ 1st July “ 161 “ 3
“ 1st 七月 “ - “ 3

“7月1日” 161“ 3

“ 22d [dʒʊ'laɪ] “ - “ [ˌtu:'tu:]
“ 22d July “ 159 “ 2
“ 22d 七月 “ - “ 2

“7月22日” 159“ 2

“ 12th ['ɔ:gəst] “ - “ [ˌtu:'tu:]
“ 12th August “ 157 “ 2
“ 12th 八月 “ - “ 2

“8月12日”“157”2

“ 26th “ “ - “ [wʌn]
“ 26th “ “ 156 “ 1
“ 26th “ “ - “ 1

“第26个”“156“1”

“ 12th [sep'tembər] “ - “ -
“ 12th September “ 156 “ 0
“ 12th 九月 “ - “ -

“9月12日” 156 “0

“ ['toʊt(ə)l] [lɔ:s] [ʌv; əv] [weɪt] - ['paʊndz] . [-]
“ Total loss of weight 46 lbs . [16]
“ 全部的 损失 的 重量 - 磅 . [-]

“总共减重 46 磅。[16]

[maɪ][gɜ:rθ][ɪz] [rɪ'djʊst] [raʊnd][ðə; ði][weɪst] , [ɪn]['teɪlər] [ˌfreɪzi'ɑ:lədʒi] , 12¼ [ɪntʃɪz] ,
My girth is reduced round the waist , in tailor phraseology , 12¼ inches ,
我的 周长 是 减少 圆形的 这 腰部 , 在 裁缝 用语 , 12¼ 英寸 ,

我的腰围缩小了，用裁缝的话来说，是12¼英寸。

[wɪtʃ] [ɪk'stent][wʌz; wəz]['hɑ:rdli][kən'si:vəb(ə)l]['i:v(ə)n][baɪ][maɪ] [frendz] , [ɔ:r][maɪ] [rɪ'spektɪd] ['medɪk(ə)l]
which extent was hardly conceivable even by my friends , or my respected medical
哪个 程度 曾是 几乎 可以想象的 甚至 经过 我的 朋友们 , 或者 我的 受人尊敬 医疗的
[əd'vaɪzər] ,
adviser ,
顾问 ,

这种程度的严重性，即使是我的朋友，甚至是我尊敬的医学顾问，都难以想象。

[ʌn'tɪl][aɪ][pʊt][ɑ:n][maɪ]['fɔ:rmər] ['kloʊðɪŋ] , ['oʊvər] [wʌt] [aɪ] [naʊ] [wer] ,
until I put on my former clothing , over what I now wear ,
直到 我 放 在 我的 以前的 衣服 , 超过 什么 我 现在 穿 ,

直到我把以前的衣服套在我现在穿的衣服外面。

[wɪtʃ] [wʌz; wəz][ə; eɪ] ['θɜ:rəli] [kən'vɪnsɪŋ] [pru:f] [ʌv; əv][ðə; ði][rɪ'mɑ:rkəb(ə)l] [tʃeɪndʒ] .
which was a thoroughly convincing proof of the remarkable change .
哪个 曾是 一个 彻底 令人信服的 证明 的 这 卓越 改变 .

这充分证明了这一显著变化。

[ði:z] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt][dɪˌzɪdə'retəm][hæv; həv] [bɪn] [ə'teɪnd] [baɪ][ðə; ði][moʊst] ['i:zi] [ænd; ənd]
These important desiderata have been attained by the most easy and
这些 重要的 理想 有 到过 已达到 经过 这 最多 简单的 和
['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] [mi:nz] , [wɪð; wɪθ][bʌt; bət]['lɪt(ə)l]['medɪs(ə)n] ,
comfortable means , with but little medicine ,
舒服的 方法 , 和 但 小的 药品 ,

这些重要的愿望都通过最简便舒适的方式实现了，几乎不需要药物。

[ænd; ənd] ['ɔːlmoʊst] [ɪn'taɪərli] [baɪ] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['daɪət] [ðæt] ['fɔːrmərli] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [θɔːt]

and	almost	entirely	by	a	system	of	diet	that	formerly	I	should	have	thought
和	几乎	完全	经过	一个	系统	的	饮食	那	以前	我	应该	有	想法

['deɪndʒərəsli] ['dʒenərəs] .

dangerously	generous	.
危险地	慷慨的	.

而且几乎完全是通过一种我以前认为过于慷慨的饮食方式实现的。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [toʊld] [baɪ] [ɔːl] [huː] [noʊ] [ˌem 'iː] [ðæt] [maɪ] ['pɜːrsən(ə)l] [ə'pɪrəns] [ɪz] ['greɪtli] [ɪm'pruːvd] ,

I	am	told	by	all	who	know	me	that	my	personal	appearance	is	greatly	improved	,
我	是	讲述	经过	全部	WHO	知道	我	那	我的	个人的	外貌	是	非常	改进	,

所有认识我的人都告诉我，我的个人形象有了很大的提升。

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [siːm] [tuː; tə] [ber] [ðə; ði] [stæmp] [ʌv; əv] [gʊd] [helθ] ;

and	that	I	seem	to	bear	the	stamp	of	good	health	;
和	那	我	似乎	到	熊	这	邮票	的	好的	健康	;

而且我看起来身体健康；

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [ə'pɪnjən] [ɔːr] ['frendli] [rɪ'mɑːrk] ,

this	may	be	a	matter	of	opinion	or	friendly	remark	,
这	可能	是	一个	事情	的	观点	或者	友好的	评论	,

这或许只是个人意见或友善的玩笑话，

[bʌt; bət] [aɪ] [kæn; kən] ['ɑːnɪstli] [ə'sɜːrt] [ðæt] [aɪ] [fiːl] [rɪ'stɔːrd] [ɪn] [helθ] , “ ['bɑːdɪli] [ænd; ənd] ['mentəli]

but	I	can	honestly	assert	that	I	feel	restored	in	health	,	“	bodily	and	mentally
但	我	能	诚实地	断言	那	我	感觉	恢复	在	健康	,	“	身体上的	和	精神上

,

,

,

但我可以诚实地断言，我的身体和精神都已恢复健康。

” [ə'pɪr] [tuː; tə] [hæv; həv] [mɔːr] ['mʌskjələr] ['paʊər] [ænd; ənd] ['vɪgər] , [iːt] [ænd; ənd] [drɪŋk] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ]

”	appear	to	have	more	muscular	power	and	vigor	,	eat	and	drink	with	a
”	出现	到	有	更多的	肌肉发达的	力量	和	活力	,	吃	和	喝	和	一个

[gʊd] ['æpɪtaɪt] ,

good	appetite	,
好的	食欲	,

“看起来肌肉更发达、更有活力，食欲也很好，吃喝都很香。”

[ænd; ənd] [sliːp] [wel] .

and	sleep	well	.
和	睡觉	出色地	.

好好睡一觉。

[ɔːl] ['sɪmptəmz] [ʌv; əv] [ə'sɪdəti] , [ˌɪndɪ'dʒestʃən] [ænd; ənd] ['hɑːrtbɜːrn] ([wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [aɪ] [wʌz; wəz]

All	symptoms	of	acidity	,	indigestion	and	heartburn	(	with	which	I	was
全部	症状	的	酸度	,	消化不良	和	胃灼热	(	和	哪个	我	曾是

['friːkwəntli] ['tɔːmentɪd]) [hæv; həv] ['vænɪʃt] .

frequently	tormented	)	have	vanished	.
频繁地	饱受折磨	)	有	消失了	.

我以前经常受胃酸过多、消化不良和烧心等症状的困扰，现在这些症状都消失了。

[aɪ] [hæv; həv] [left] [ɔːf] ['juːzɪŋ] [buːt] [hʊks] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [sʌtʃ] [eɪdz] , [wɪtʃ] [wɜːr; wər] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l]

I	have	left	off	using	boot	hooks	,	and	other	such	aids	,	which	were	indispensable
我	有	左边	离开	使用	启动	钩子	,	和	其他	这样的	艾滋病	,	哪个	是	必不可少

,

,

,

我已经不再使用靴钩和其他类似的辅助工具了，这些工具以前是必不可少的。

[bʌt; bət] ['biːɪŋ] [naʊ] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [stuːp] [wɪð; wɪθ] [iːz] [ænd; ənd] ['friːdəm] , [ɑːr; ər] [ʌn'nesəseri] .

but	being	now	able	to	stoop	with	ease	and	freedom	,	are	unnecessary	.
但	存在	现在	有能力的	到	哈腰	和	舒适	和	自由	,	是	不必要	.

但现在能够轻松自如地弯腰，这已不再是问题。

[aɪ][hæv; həv][lɔːst][ðə; ði] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv][ə'keɪʒən(ə)l] ['feɪntnəs] ,

I	have	lost	the	feeling	of	occasional	faintness	,
我	有	丢失的	这	感觉	的	偶然	模糊	,

我不再有偶尔晕厥的感觉了。

[ænd; ənd] [wʌt] [aɪ] [θɪŋk] [ə; eɪ][rɪ'mɑːrkəb(ə)l] ['blesɪŋ] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] [ɪz] ,

and	what	I	think	a	remarkable	blessing	and	comfort	is	,
和	什么	我	思考	一个	卓越	祝福	和	舒适	是	,

而我认为最令人感到欣慰和安慰的是，

[ðæt] [aɪ][hæv; həv] [bɪn] ['eɪb(ə)l] ['seɪfli] [tuː; tə] [liːv] [ɔːf] [niː] ['bændidʒ] ,

that	I	have	been	able	safely	to	leave	off	knee	bandages	,
那	我	有	到过	有能力的	安全	到	离开	离开	膝盖	绷带	,

我现在已经可以安全地取下膝盖绷带了。

[wɪtʃ] [aɪ][hæd; həd][wɔːrn] [ˌnesə'serəli] [fɔːr; fər] - [pæst] ['jɪrz] , [ænd; ənd]['gɪv(ə)n][ʌp][ə; eɪ] [trʌs]

which	I	had	worn	necessarily	for	20	past	years	,	and	given	up	a	truss
哪个	我	有	磨损	一定	为了	-	过去的	年	,	和	给定	向上	一个	桁架

['ɔːlmoʊst][ɪn'taɪərli] ;

almost	entirely	;
几乎	完全	;

在过去的 20 年里，我不得不一直穿着它，几乎完全放弃了束身衣；

[ɪn'diːd] , [aɪ] [bɪ'liːv] [aɪ] [maɪt] ['hoʊlli] [dɪ'skɑːrd][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] ['seɪfti] ,

indeed	,	I	believe	I	might	wholly	discard	it	with	safety	,
的确	,	我	相信	我	可能	完全	丢弃	它	和	安全	,

事实上，我认为我可以完全安全地丢弃它。

[bʌt; bət][ˌeɪ 'em][əd'vaɪzd][tuː; tə] [wer] [ˌaɪ 'tiː][æt; ət] [liːst] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [fɔːr; fər][ðə; ði]['prez(ə)nt] .

but	am	advised	to	wear	it	at	least	occasionally	for	the	present	.
但	是	建议	到	穿	它	在	至少	偶尔	为了	这	展示	.

但建议目前至少偶尔佩戴。

[sɪns] ['pʌblɪʃɪŋ] [maɪ] ['pæmflət] ,

Since	publishing	my	pamphlet	,
自从	出版	我的	小册子	,

自从我出版了那本小册子之后，

[aɪ][hæv; həv][felt] [kən'streɪnd] [tuː; tə][send][ə; eɪ]['kɑːpi][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][maɪ]['fɔːrmər]['medɪk(ə)l]

I	have	felt	constrained	to	send	a	copy	of	it	to	my	former	medical
我	有	毛毡	受限	到	发送	一个	复制	的	它	到	我的	以前的	医疗的

[əd'vaɪzəz] ,

advisers	,
顾问	,

我觉得有必要将副本发送给我以前的医疗顾问。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ˌæsər'teɪn] [ðer; ðər] [ə'pɪnjənz] [ɑːn][ðə; ði]['sʌbdʒekt] .

and	to	ascertain	their	opinions	on	the	subject	.
和	到	探明	他们的	意见	在	这	主题	.

并了解他们对此问题的看法。

[ðeɪ] [dɪd][nɑːt][dɪ'spjuːt][ɔːr]['kwestʃən] [ðə; ði][prə'praɪəti][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] ,

They	did	not	dispute	or	question	the	propriety	of	the	system	,
他们	做过	不是	争议	或者	问题	这	礼	的	这	系统	,

他们没有对该制度的合理性提出异议或质疑。

[bʌt; bət] ['i:ðər] [derd] [nɑ:t] ['ventʃər] [ɪts] ['præktɪs] [ə'pɑ:n][ə; eɪ][mæn][ʌv; əv][maɪ][eɪdʒ] ,

but	either	dared	not	venture	its	practice	upon	a	man	of	my	age	,
但	任何一个	敢于	不是	风险投资	它是	实践	之上	一个	男人	的	我的	年龄	,

但他们都不敢将这种做法强加于我这个年纪的人身上。

[ɔ:r] [θɔ:t] [ˌaɪ 'ti:] [tu:] [greɪt] [ə; eɪ]['sækrɪfaɪs][ʌv; əv]['pɜ:rsən(ə)l] ['kʌmfərt] [tu:; tə][bi:; bi]['dʒen(ə)rəli]

or	thought	it	too	great	a	sacrifice	of	personal	comfort	to	be	generally
或者	想法	它	也	伟大的	一个	牺牲	的	个人的	舒适	到	是	一般来说

[əd'vaɪzd] [ɔ:r] [ə'dɑ:ptɪd] ,

advised	or	adopted	,
建议	或者	已采用	,

或者认为这样做会牺牲个人舒适太多，不宜普遍建议或采纳。

[ænd; ənd][aɪ]['fænsi]

and	I	fancy
和	我	想要

而且我喜欢

['ni:ðər] [ʌv; əv][ðem; ðəm] [-]

neither	of	them	[	17	]
两者都不	的	他们	[	-	]

他们俩都不是[17]

[ə'pɪrd] [tu:; tə] [fi:l] [ðə; ði][fækt][ʌv; əv][ðə; ði] ['mɪzəri] [ʌv; əv] ['kɔ:rpjələns] .

appeared	to	feel	the	fact	of	the	misery	of	corpulence	.
出现	到	感觉	这	事实	的	这	苦难	的	肥胖	.

似乎感受到了肥胖带来的痛苦。

[wʌn] ['emɪnənt] [fɪ'zɪʃ(ə)n] , [æz; əz][aɪ] [bɪ'fɔ:r] ['steɪtɪd] ,

One	eminent	physician	,	as	I	before	stated	,
一	杰出	医生	,	作为	我	前	声明	,

正如我之前所说，一位杰出的医生

[ə'ʃʊrd] [ˌem 'i:] [ðæt] [ɪn'kri:sɪŋ] [weɪt] [wʌz; wəz][ə; eɪ] ['nesəseri] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [əd'vænsɪŋ] ['jɪrz] ;

assured	me	that	increasing	weight	was	a	necessary	result	of	advancing	years	;
保证	我	那	增加	重量	曾是	一个	必要的	结果	的	前进	年	;

[ə'nʌðər] ,

another	,
其他	,

有人向我保证，体重增加是年龄增长的必然结果；还有人说，

['i:kwəli] ['emɪnənt] , [tu:; tə] [hu:m] [aɪ][hæd; həd] [bɪn] [də'rektɪd] [baɪ][ə; eɪ] ['veri] ['frendli] [θɜ:rd] ,

equally	eminent	,	to	whom	I	had	been	directed	by	a	very	friendly	third	,
同样地	杰出	,	到	谁	我	有	到过	指导	经过	一个	非常	友好的	第三	,

他也同样杰出，是一位非常友好的第三方人士向我推荐的。

[hu:] [hæd; həd][moʊst]['kaɪndli][bʌt; bət] [ˌɪnɪ'fektʃuəli] [feɪld] [ɪn][ə; eɪ] ['remədi] ,

who	had	most	kindly	but	ineffectually	failed	in	a	remedy	,
WHO	有	最多	亲切地	但	无效地	失败的	在	一个	补救	,

他虽然非常友善，但却无力回天，最终未能提供有效的补救措施。

['ædɪd] [tu:; tə][maɪ] [weɪt] [ɪn][ə; eɪ] [fju:] [wi:ks] [ɪn'sted] [ʌv; əv][ə'beitiŋ][ðə; ði]['i:v(ə)l] .

added	to	my	weight	in	a	few	weeks	instead	of	abating	the	evil	.
额外	到	我的	重量	在	一个	很少	周	反而	的	减弱	这	邪恶的	.

几周之内，我的体重不但没有减轻，反而增加了。

[ði:z] [fækts] [li:d] [ˌem 'i:][tu:; tə] [bɪ'li:v] [ðə; ði] ['kwestʃən] [ɪz][nɑ:t] [sə'fɪʃntli] [əb'zɜ:rvd] [ɔ:r]['i:v(ə)n]

These	facts	lead	me	to	believe	the	question	is	not	sufficiently	observed	or	even
这些	事实	带领	我	到	相信	这	问题	是	不是	足够	观察到	或者	甚至

[rɪ'gɑ:rdɪd] .

regarded	.
认为	.

这些事实让我觉得这个问题没有得到足够的关注，甚至没有得到重视。

[ðə; ði] [greɪt] [tʃɑːrm] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] [ɪz] ,

The	great	charm	and	comfort	of	the	system	is	,
这	伟大的	魅力	和	舒适	的	这	系统	是	,

该系统最大的魅力和舒适之处在于:

[ðæt] [ɪts] [ɪ'fekts] [ɑːr; ər]['pælpəb(ə)l] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [wiːk] [ʌv; əv]['traɪəl] ,

that	its	effects	are	palpable	within	a	week	of	trial	,
那	它是	效果	是	可感知的	之内	一个	星期	的	审判	,

试用一周内即可感受到其效果。

[wɪtʃ] [krɪ'eɪts] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl]['stɪmjələs][tuː; tə] [ˌpɜːrsə'vɪr] [fɔːr; fər][ə; eɪ][fjuː] [wiːks] [mɔːr] ,

which	creates	a	natural	stimulus	to	persevere	for	a	few	weeks	more	,
哪个	创建	一个	自然的	刺激	到	坚持不懈	为了	一个	很少	周	更多的	,

这自然会激励他们再坚持几周。

[wen] [ðə; ði][fækt] [bɪ'kʌmz] [ɪ'stæblɪʃt] [bɪ'jɑːnd] ['kwestʃən] .

when	the	fact	becomes	established	beyond	question	.
什么时候	这	事实	变成	已确立的	超过	问题	.

当事实毋庸置疑时。

[aɪ]['oʊnli] [ɪn'triːt] [ɔːl] ['pɝːsənz] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm] ['kɔːrpjələns] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [fer] ['traɪəl][fɔːr; fər]

I	only	entreat	all	persons	suffering	from	corpulence	to	make	a	fair	trial	for
我	仅有的	恳求	全部	人	痛苦	从	肥胖	到	制作	一个	公平的	审判	为了

[dʒʌst][wʌn] [klɪr] [mʌnθ] ,

just	one	clear	month	,
只是	一	清除	月	,

我只恳请所有肥胖人士接受为期一个月的公平审判。

[æz; əz][aɪ][ˌeɪ 'em] [wel] [kən'vɪnst] [ðeɪ] [wɪl] ['æftərwərdz] [pər'suː] [ə; eɪ] [kɔːrs] [wɪtʃ] [jiːldz] [sʌtʃ]

as	I	am	well	convinced	they	will	afterwards	pursue	a	course	which	yields	such
作为	我	是	出色地	确信	他们	将要	然后	追求	一个	课程	哪个	产量	这样的

[ɪk'strɔːrdəneri] ['benɪfɪt] ,

extraordinary	benefit	,
非凡的	益处	,

因为我深信他们之后会选择一条能带来如此巨大益处的道路,

[tɪl] [ɪn'taɪərli][ænd; ənd] [ɪ'fektʃuəli] [rɪ'liːvd] , [ænd; ənd][biː; bi][ˌaɪ 'tiː] [rɪ'membər] , [baɪ][ðə; ði]['sækrɪfaɪs]

till	entirely	and	effectually	relieved	,	and	be	it	remembered	,	by	the	sacrifice
直到	完全	和	有效地	松了口气	,	和	是	它	记得	,	经过	这	牺牲

['mɪrli] [ʌv; əv]['sɪmp(ə)l] ,

merely	of	simple	,
仅仅	的	简单的	,

直到彻底有效地缓解，并且要记住，这仅仅是通过简单的牺牲,

[fɔːr; fər][ðə; ði] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] [mɔːr] ['dʒenərəs] [ænd; ənd] ['kʌmfərtɪŋ] [fuːd] .

for	the	advantage	of	more	generous	and	comforting	food	.
为了	这	优势	的	更多的	慷慨的	和	令人感到安慰	食物	.

为了享用更丰盛、更令人感到舒适的食物。

[ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['daɪəteri] ['evɪdəntli] [ædz] ['fjuːəl][tuː; tə][ðə; ði]['faɪər] ,

The	simple	dietary	evidently	adds	fuel	to	the	fire	,
这	简单的	饮食	显然	添加	燃料	到	这	火	,

简单的饮食习惯显然是火上浇油。

[ˌwer'æz] [ðə; ði] [suː'pɪriər] [ænd; ənd]['lɪbərəl] [siːmz] [tuː; tə] [ɪk'stɪŋgwɪʃ] [ˌaɪ 'tiː] .

whereas	the	superior	and	liberal	seems	to	extinguish	it	.
然而	这	优越的	和	自由主义	似乎	到	熄灭	它	.

而优越的、自由的似乎却将其扼杀了。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [dɪ'laɪtɪd] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ə'sɜːrt] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [pruːvd] [ðə; ði] [greɪt] ['merɪt]

I	am	delighted	to	be	able	to	assert	that	I	have	proved	the	great	merit
我	是	高兴极了	到	是	有能力的	到	断言	那	我	有	已证实	这	伟大的	优点

[ænd; ənd] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] [baɪ][ɪts] [rɪ'zʌlt] [ɪn] ['sevrəl] ['ʌðər] ['keɪsɪz] ,

and	advantage	of	the	system	by	its	result	in	several	other	cases	,
和	优势	的	这	系统	经过	它是	结果	在	一些	其他	案例	,

我很高兴能够断言，我已经通过其他几个案例的结果证明了该系统的巨大优点和优势。

['sɪmələr][tuː; tə][maɪ] [oʊn] ,

similar	to	my	own	,
相似的	到	我的	自己的	,

与我自己的情况类似，

[ænd; ənd][hæv; həv] [fʊl] ['kɑːnfɪdəns] [ðæt] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði][nekst] [twelv] [mʌnθs] [aɪ][ʃæl; ʃəl] [noʊ] [ʌv; əv]

and	have	full	confidence	that	within	the	next	twelve	months	I	shall	know	of
和	有	满的	信心	那	之内	这	下一个	十二	几个月	我	将	知道	的

['meni] [mɔːr] ['keɪsɪz] [rɪ'stɔːrd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ʌv; əv] ['kɔːrpjələns] ,

many	more	cases	restored	from	the	disease	of	corpulence	,
许多	更多的	案例	恢复	从	这	疾病	的	肥胖	,

我完全有信心，在接下来的十二个月里，我会知道更多肥胖症患者康复的案例。

[fɔːr; fər][aɪ][hæv; həv] [rɪ'siːvd] [ðə; ði]['kaɪndɪst]['pɑːsəb(ə)l] ['letərz] [frʌm; frəm] ['meni] [ə'flɪktɪd] [st'reɪndʒəz]

for	I	have	received	the	kindest	possible	letters	from	many	afflicted	strangers
为了	我	有	已收到	这	最善良的	可能的	信件	从	许多	受苦的	陌生人

[ænd; ənd] [frendz] ,

and	friends	,
和	朋友们	,

因为我收到了许多同样遭受苦难的陌生人和朋友寄来的最温暖的信件，

[æz; əz] [wel] [æz; əz]['sɪmələr]['pɜːrsən(ə)l] [ˌɑːbzɝ'veɪʃənz] [frʌm; frəm] ['ʌðər] , [huːm] [aɪ][hæv; həv] [kən'vɜːrs]

as	well	as	similar	personal	observations	from	others	,	whom	I	have	converse
作为	出色地	作为	相似的	个人的	观察	从	其他的	,	谁	我	有	交谈

[wɪð; wɪθ] ,

with	,
和	,

以及我与其他人交谈后，他们也表达了类似的个人看法。

[ænd; ənd] [ə'ʃuərənsiz] [frʌm; frəm][moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] ['kaɪndli][ɪn'fɔːrm][ˌem 'iː][ðə; ði]

and	assurances	from	most	of	them	that	they	will	kindly	inform	me	the
和	保证	从	最多	的	他们	那	他们	将要	亲切地	通知	我	这

[rɪ'zʌlt] [fɔːr; fər][maɪ] [oʊn] ['praɪvət] [ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] .

result	for	my	own	private	satisfaction	.
结果	为了	我的	自己的	私人的	满意	.

他们中的大多数人都保证会好心地告诉我结果，让我自己放心。

['meni] [ɑːr; ər] ['præktɪsɪŋ] [ðə; ði]['daɪət]['æftər][ˌkɑːns(ə)l'teɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [oʊn] ['medɪk(ə)l][əd'vaɪzəz] ;

Many	are	practicing	the	diet	after	consultation	with	their	own	medical	advisers	;
许多	是	练习	这	饮食	后	咨询	和	他们的	自己的	医疗的	顾问	;

[sʌm; səm] [fjuː] [hæv; həv] [-]

some	few	have	[	18	]
一些	很少	有	[	-	]

许多人在咨询了自己的医疗顾问后开始实行这种饮食；少数人[18]

[gɔːn] [tuː; tə][maɪn] ,

gone	to	mine	,
已消失	到	矿	,

去了我的矿井，

[ænd; ənd] ['ʌðər] [ɑːr; ər] ['præktɪsɪŋ] [ə'pɑːn][ðer; ðər] [oʊn] [kən'vikʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][æd'væntɪdʒɪz]
and **others** **are** **practicing** **upon** **their** **own** **convictions** **of** **the** **advantages**
和 其他的 是 练习 之上 他们的 自己的 定罪 的 这 优势
['diːteɪld; dɪ'teɪld][ɪn][ðə; ði] ['pæmflət] ,
detailed **in** **the** **pamphlet** **,**
详细的 在 这 小册子 ,

还有一些人则根据自己对小册子中详述的益处的信念进行实践。

[ðoʊ] [aɪ] [ˌrekə'mend] [ɔːl][tuː; tə][ækt][əd'vaɪzədli] , [ɪn] [keɪs] [ðer; ðər] [kɒnstɪt'juːʃnz] [ʃʊd; ʃəd] ['dɪfər] .
though **I** **recommend** **all** **to** **act** **advisedly** **,** **in** **case** **their** **constitutions** **should** **differ** **.**
尽管 我 推荐 全部 到 行为 谨慎地 , 在 案件 他们的 宪法 应该 不同 .

不过我建议大家谨慎行事，以防各自的体质有所不同。

[aɪ][ˌeɪ 'em] , [haʊ'evər] , [soʊ] ['pɜːrfɪktli] ['sætɪsfaɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] [ʌn'ɜːrɪŋ] ['benɪfɪts] [ʌv; əv] [ðɪs]
I **am** **,** **however** **,** **so** **perfectly** **satisfied** **of** **the** **great** **unerring** **benefits** **of** **this**
我 是 , 然而 , 所以 完美 使满意 的 这 伟大的 毫无错误 好处 的 这
['sɪstəm] [ʌv; əv]['daɪət] ,
system **of** **diet** **,**
系统 的 饮食 ,

然而，我对这种饮食体系带来的巨大且可靠的益处感到非常满意。

[ðæt] [aɪ][ʃæl; ʃəl] [sper] [noʊ] ['trʌb(ə)l] [tuː; tə]['sɜːrkjəleɪt][maɪ]['hʌmb(ə)l] [ɪk'spɪriəns] .
that **I** **shall** **spare** **no** **trouble** **to** **circulate** **my** **humble** **experience** **.**
那 我 将 空闲的 不 麻烦 到 流通 我的 谦逊的 经验 .

我将不遗余力地分享我的微薄经验。

[ðə; ði] [ə'maʊnt] [ænd; ənd] ['kærəktər] [ʌv; əv][maɪ] [ˌkɔːrə'spɑːndəns] [ɑːn][ðə; ði]['sʌbdʒekt][hæz; həz] [bɪn]
The **amount** **and** **character** **of** **my** **correspondence** **on** **the** **subject** **has** **been**
这 数量 和 特点 的 我的 一致 在 这 主题 有 到过
[streɪndʒ][ænd; ənd]['sɪŋgjələr] ,
strange **and** **singular** **,**
奇怪的 和 单数 ,

我在这方面的信件数量和性质都十分奇怪且独特。

[bʌt; bət][moʊst][ˌsætɪs'fæktəri][tuː; tə][maɪ][maɪnd][ænd; ənd] ['fiːlɪŋz] .
but **most** **satisfactory** **to** **my** **mind** **and** **feelings** **.**
但 最多 令人满意的 到 我的 头脑 和 情怀 .

但最令我感到满意。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [naʊ] [ɪn] [ðæt] ['hæpi] ,
I **am** **now** **in** **that** **happy** **,**
我 是 现在 在 那 快乐的 ,

我现在很幸福，

['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] [steɪt] [ðæt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][nɑːt] ['hezɪteɪt] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] ['eni] ['fænsi][ɪn][rɪ'gɑːrd]
comfortable **state** **that** **I** **should** **not** **hesitate** **to** **indulge** **in** **any** **fancy** **in** **regard**
舒服的 状态 那 我 应该 不是 犹豫 到 放纵 在 任何 想要 在 看待
[tuː; tə]['daɪət] ,
to **diet** **,**
到 饮食 ,

舒适的状态让我可以毫不犹豫地满足任何饮食方面的喜好。

[bʌt; bət] [ɪf] [aɪ][dɪd][soʊ][ʃʊd; ʃəd] [wɑːtʃ] [ðə; ði] ['kɑːnsɪkwensɪz] ,
but **if** **I** **did** **so** **should** **watch** **the** **consequences** **,**
但 如果 我 做过 所以 应该 手表 这 结果 ,

但如果我这么做，就应该注意后果。

[ænd; ənd][nɑ:t][kən'tɪnju:] ['eni] [kɔ:rs] [wɪtʃ] [maɪt] [ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə] [weɪt] [ɔ:r][bʌlk] [ænd; ənd]

and	not	continue	any	course	which	might	add	to	weight	or	bulk	and
和	不是	继续	任何	课程	哪个	可能	添加	到	重量	或者	大部分	和

['kɑ:nsɪkwent] [dɪs'kʌmfərt] .

consequent	discomfort	.
后果	不适	.

并且不要继续进行任何可能导致体重或体积增加以及由此产生的不适的治疗。

[ɪz][nɑ:t][ðə; ði] ['sɪstəm] [sə'dʒestɪv] [tu:; tə]['ɑ:rtɪsts][ænd; ənd][men][ʌv; əv]['sed(ə)nteri] [ɪm'plɔɪmənt] [hu:]

Is	not	the	system	suggestive	to	artists	and	men	of	sedentary	employment	who
是	不是	这	系统	暗示性的	到	艺术家	和	男人	的	久坐的	就业	WHO

['kænɑ:t] [sper] [taɪm][fɔ:r; fər]['eksərsaɪz] ,

cannot	spare	time	for	exercise	,
不能	空闲的	时间	为了	锻炼	,

这套体系难道不会对艺术家和那些没有时间锻炼的久坐工作者产生不良影响吗?

['kɑ:nsɪkwentli] [bɪ'kʌm] ['kɔ:rpjələnt] , [ænd; ənd][klɑ:g][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['mʌskjələr]['ækʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

consequently	become	corpulent	,	and	clog	the	little	muscular	action	with	a
最后	变得	肥胖的	,	和	阻塞	这	小的	肌肉发达的	行动	和	一个

[ˌsu:pərə'bʌndəns] [ʌv; əv][fæt] , [ðʌs] ['i:zəli] [ə'vɔɪdɪd] ?

superabundance	of	fat	,	thus	easily	avoided	?
过多	的	胖的	,	因此	容易地	避免	?

因此，会变得肥胖，并因过多的脂肪而阻碍原本就微弱的肌肉活动，而这种情况其实很容易避免?

[pjʊr] , ['dʒenjuɪn] [bred] , [meɪ] [bi:; bi][ðə; ði] [stɑ:f] [ʌv; əv][laɪf] , [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [tɜ:m] .

Pure	,	genuine	bread	,	may	be	the	staff	of	life	,	as	it	is	termed	.
纯的	,	真的	面包	,	可能	是	这	职员	的	生活	,	作为	它	是	称为	.

纯正的面包，正如人们所说，是生命的主食。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][soʊ] , [pər'tɪkjələrli] [ɪn] [ju:θ] ,

It	is	so	,	particularly	in	youth	,
它	是	所以	,	特别	在	青年	,

尤其在青少年群体中，情况更是如此。

[bʌt; bət][aɪ] [fi:l] ['sɜ:rt(ə)n][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [mɔ:r] ['hoʊlsəm] [ɪn] [əd'vænst] [laɪf] [ɪf] ['θɜ:rəli] ['toʊstɪd] ,

but	I	feel	certain	it	is	more	wholesome	in	advanced	life	if	thoroughly	toasted	,
但	我	感觉	肯定	它	是	更多的	健康	在	先进的	生活	如果	彻底	烤过的	,

但我确信，如果彻底烤熟，它在老年人身上会更有益健康。

[æz; əz][aɪ] [teɪk] [ˌaɪ 'ti:] .

as	I	take	it	.
作为	我	拿	它	.

就我所理解的而言。

[maɪ] [ɪm'preʃ(ə)n] [ɪz] [ðæt] ['eni] ['stɑ:rtʃi] [ɔ:r] ['sækərɪn] ['mætər] [tendz] [tu:; tə][ðə; ði] [dɪ'zi:z] [ʌv; əv]

My	impression	is	that	any	starchy	or	saccharine	matter	tends	to	the	disease	of
我的	印象	是	那	任何	淀粉	或者	糖精	事情	倾向于	到	这	疾病	的

['kɔ:rpjələns] [ɪn] [əd'vænst] [laɪf] ,

corpulence	in	advanced	life	,
肥胖	在	先进的	生活	,

我的印象是，任何淀粉类或糖类食物都容易导致老年人肥胖。

[ænd; ənd] ['weðər] [ˌaɪ 'ti:][bi:; bi] ['swɑ:loʊd] [ɪn] [ðæt] [fɔ:rm][ɔ:r]['dʒenəreɪtɪd][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ,

and	whether	it	be	swallowed	in	that	form	or	generated	in	the	stomach	,
和	无论	它	是	吞咽	在	那	形式	或者	生成的	在	这	胃	,

无论它是以那种形式吞咽的，还是在胃里产生的，

[ðæt] [ɔ:l] [θɪŋz] ['tendɪŋ] [tu:; tə] [ði:z] ['elɪmənts; 'eləmənts][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [ʌv; əv] [kɔ:rs]
that all things tending to these elements should be avoided , of course
那 全部 事物 倾向于 到 这些 元素 应该 是 避免 , 的 课程
['ɔ:lweɪz] ['ʌndər] [saʊnd] ['medɪk(ə)l] [ə'θɔ:rəti] .
always under sound medical authority .
总是 在下面 声音 医疗的 权威 .

当然，所有与这些因素相关的事物都应该避免，但前提是必须有可靠的医学权威指导。

['wɪljəm] ['bæntɪŋ] . [-]
WILLIAM BANTING . [19]
威廉 班廷 . [-]

威廉·班廷。[19]

[kən'klu:dɪŋ] [ə'dendə] .
CONCLUDING ADDENDA .
总结 附加物 .

结案附录。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['veri] [ˌsætɪs'fæktəri][tu:; tə][ˌem 'i:][tu:; tə][bi:; bi]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [steɪt] ,
It is very satisfactory to me to be able to state ,
它 是 非常 令人满意的 到 我 到 是 有能力的 到 状态 ,

令我非常欣慰的是，我可以这样说：

[ðæt] [aɪ] [rɪ'meɪnd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] ['stændərd][ʌv; əv] [bʌlk] [ænd; ənd] [weɪt] [fɔ:r; fər] ['sevrəl] [wi:ks]
that I remained at the same standard of bulk and weight for several weeks
那 我 剩余 在 这 相同的 标准 的 大部分 和 重量 为了 一些 周
['æftər][ðə; ði] 26th ['ɔ:gəst] ,
after the 26th August ,
后 这 26th 八月 ,

8月26日之后的几周里，我的体型和体重都保持在同一水平。

[wen] [aɪ] [ə'teɪnd] [ðə; ði] ['hæpi] ['nætʃ(ə)rəl] ['mi:diəm] ,
when I attained the happy natural medium ,
什么时候 我 已达到 这 快乐的 自然的 中等的 ,

当我达到那种令人愉悦的自然平衡状态时，

[sɪns] [wɪtʃ] [taɪm] [aɪ][hæv; həv] ['verid] [ɪn] [weɪt] [frʌm; frəm] [tu:] [tu:; tə] [θri:] [paʊndz] , [mɔ:r] [ɔ:r]
since which time I have varied in weight from two to three pounds , more or
自从 哪个 时间 我 有 多种多样 在 重量 从 二 到 三 磅 , 更多的 或者
[les] .
less .
较少的 .

自那时起，我的体重一直在两到三磅之间波动。

[aɪ][hæv; həv] ['seldəm] ['teɪkən][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] [drɑ:ft] [sɪns] [ðæt] [taɪm] , [ænd; ənd][hæv; həv] ['fri:kwəntli]
I have seldom taken the morning draught since that time , and have frequently
我 有 很少 已采取 这 早晨 草稿 自从 那 时间 , 和 有 频繁地
[in'dʌldʒd] [maɪ]['fænsi] ,
indulged my fancy ,
沉溺其中 我的 想要 ,

从那以后，我很少再喝早晨的酒了，而且经常放纵自己的喜好。

[ɪkˌsperɪ'mentəli] , [ɪn]['ju:zɪŋ] [mɪlk] , ['ʃʊgər] , ['bʌtər] , [ænd; ənd] [pə'tetoz] — [ɪn'di:d] , [aɪ] [meɪ] [seɪ] [ɔ:l]
experimentally , in using milk , sugar , butter , and potatoes — indeed , I may say all
实验 , 在 使用 牛奶 , 糖 , 黄油 , 和 土豆 — 的确 , 我 可能 说 全部
[ðə; ði] [fər'bɪdn] ['ɑ:rtɪk(ə)lz] [ɪk'sept] [bɪr] ,
the forbidden articles except beer ,
这 禁止 文章 除了 啤酒 ,

实验中，我们使用了牛奶、糖、黄油和土豆——实际上，除了啤酒之外，可以说使用了所有禁忌物品。

[ɪn][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] , [wɪð; wɪθ][ɪm'pjuːnəti] , [bʌt; bət]['ɔːlweɪz][æz; əz][æn; ən] [ɪk'sepʃn] , [nɑːt][æz; əz][ə; eɪ]

in	moderation	,	with	impunity	,	but	always	as	an	exception	,	not	as	a
在	适度	,	和	免责	,	但	总是	作为	一个	例外	,	不是	作为	一个

[ruːl] .

rule	.
规则	.

适度地、不受惩罚地进行，但始终是例外，而不是惯例。

[ðɪs] [ˌdiːvi'eɪʃ(ə)n] , [haʊ'evər] ,

This	deviation	,	however	,
这	偏差	,	然而	,

然而，这种偏差

[kən'vinsiz] [ˌem 'iː] [ðæt] [aɪ][hoʊld][ðə; ðɪ] ['paʊər] [ʌv; əv] [meɪn'teɪnɪŋ] [ðə; ðɪ] ['hæpi] ['miːdiəm] [ɪn][maɪ] [oʊn]

convinces	me	that	I	hold	the	power	of	maintaining	the	happy	medium	in	my	own
令人信服	我	那	我	抓住	这	力量	的	保持	这	快乐的	中等的	在	我的	自己的

[hændz] .

hands	.
双手	.

这让我确信，我有能力维持这种平衡。

[ə; eɪ][kaɪnd] [frend] [hæz; həz] ['leɪtli] ['fɜːrnɪʃt] [ˌem 'iː][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['tæbjələr] ['steɪtmənt] [ɪn][rɪ'gɑːrd]

A	kind	friend	has	lately	furnished	me	with	a	tabular	statement	in	regard
一个	种类	朋友	有	最近	提供	我	和	一个	表格	陈述	在	看待

[tuː; tə] [weɪt] [æz; əz] [prə'pɔːrʃənd] [tuː; tə] ['stætʃər] ,

to	weight	as	proportioned	to	stature	,
到	重量	作为	比例匀称	到	身材	,

一位好心的朋友最近给我提供了一份关于体重与身高比例的表格。

[wɪtʃ] , ['ʌndər]['prez(ə)nt]['sɜːrkəmstænsɪz][ænd; ənd][ðə; ðɪ] [nuː] ['muːvmənt] , [meɪ] [biː; bi] ['ɪntrəstɪŋ]

which	,	under	present	circumstances	and	the	new	movement	,	may	be	interesting
哪个	,	在下面	展示	情况	和	这	新的	移动	,	可能	是	有趣的

[ænd; ənd]['juːsf(ə)l][tuː; tə]['kɔːrpjələnt] ['riːdɚz] :

and	useful	to	corpulent	readers	:
和	有用	到	肥胖的	读者	:

在当前形势和新趋势下，这或许对体态丰腴的读者来说既有趣又有用：

['stætʃər] . [weɪt] .

STATURE	.	WEIGHT	.
身材	.	重量	.

身高。体重。

[faɪv][ɛf tiː] . [wʌn][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][eɪt][stoʊn][eɪt][ɔːr] - ['paʊndz] . [faɪv] “ [ˌtuː'tuː] “ [naɪn] “ - “ - “ [faɪv] “

5	ft	.	1	should	be	8	stone	8	or	120	lbs	.	5	“	2	“	9	“	0	“	126	“	5	“
5	英尺	.	1	应该	是	8	石头	8	或者	-	磅	.	5	“	2	“	9	“	-	“	-	“	5	“

[θriː] “ [naɪn] “ ['sɛvən] “ - “ [faɪv] “ [fɔːr] “ [naɪn] “ - “ - “ [faɪv] “ [faɪv] “ - “ [ˌtuː'tuː] “ - “ [faɪv] “

3	“	9	“	7	“	133	“	5	“	4	“	9	“	10	“	136	“	5	“	5	“	10	“	2	“	142	“	5	“
3	“	9	“	7	“	-	“	5	“	4	“	9	“	-	“	-	“	5	“	5	“	-	“	2	“	-	“	5	“

[sɪks] “ - “ [faɪv] “ - “ [faɪv] “ ['sɛvən] “ - “ [eɪt] “ - “ [faɪv] “ [eɪt] “ - “ [wʌn] “ - “ [faɪv] “ [naɪn] “

6	“	10	“	5	“	145	“	5	“	7	“	10	“	8	“	148	“	5	“	8	“	11	“	1	“	155	“	5	“	9	“
6	“	-	“	5	“	-	“	5	“	7	“	-	“	8	“	-	“	5	“	8	“	-	“	1	“	-	“	5	“	9	“

- “ [eɪt] “ - “ [faɪv] “ - “ - “ [wʌn] “ - “ [faɪv] “ - “ - “ [sɪks] “ - “ [sɪks] “ - “ - “ - “

11	“	8	“	162	“	5	“	10	“	12	“	1	“	169	“	5	“	11	“	12	“	6	“	174	“	6	“	0	“	12	“	10	“
-	“	8	“	-	“	5	“	-	“	-	“	1	“	-	“	5	“	-	“	-	“	6	“	-	“	6	“	-	“	-	“	-	“

-

178
-

身高5英尺1英寸的人体重应该是8英石8磅或120磅。5“2“9“0“126“”5“3“9“7“133“”5“4“9“10“136“”5“5“10“2“142“”5“6“10“5“145“”5“7“10“8“148“”5“8“11“1“155“”5“9“11“8“162“”5“10“12“1“169“”5“11“12“6“174“”6“0“12“10“178

“ [ðɪs] ['tæbjələr] ['steɪtmənt] , ['teɪkən][frʌm; frəm][ə; eɪ] [miːn] ['ævərɪdʒ] [ʌv; əv][ˌtuː'tuː] , - ['helθi] [men]

“	This	tabular	statement	,	taken	from	a	mean	average	of	2	,	648	healthy	men
“	这	表格	陈述	,	已采取	从	一个	意思是	平均的	的	2	,	-	健康	男人

,

,

,

“这份表格数据来自 2648 名健康男性的平均值，

[wʌz; wəz] [fɔːrmd] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒd] [fɔːr; fər][æn; ən] [ɪn'ʃʊrəns] ['kʌmpəni] [baɪ][ðə; ði] [leɪt]

was	formed	and	arranged	for	an	Insurance	Company	by	the	late
曾是	形成	和	安排	为了	一个	保险	公司	经过	这	晚的

['draɪv, 'dɑːktɚ] . [dʒɑːn] ['hʌtʃɪnsən] .

Dr	.	John	Hutchinson	.
博士	.	约翰	哈钦森	.

由已故的约翰·哈钦森博士组建并安排成立了一家保险公司。

[ˌaɪ 'tiː] ['ænsər] [æz; əz][ə; eɪ] ['prɪti] [gʊd] ['stændərd] , [ænd; ənd] [ˌɪn'ʃʊrənsɪz] [wɜːr; wər] [-]

It	answered	as	a	pretty	good	standard	,	and	insurances	were	[	20	]
它	回答	作为	一个	漂亮的	好的	标准	,	和	保险	是	[	-	]

它的回答达到了相当不错的标准，而且保险也[20]

['rɛgjəˌleɪtəd, 'rɛgjəˌleɪtɪd][ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] .

regulated	upon	it	.
受监管	之上	它	.

受其约束。

[hɪz; ɪz][ˌkælkjə'leɪʃənz][wɜːr; wər] [meɪd] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['vɑːljəm] [ʌv; əv] [er] ['pæsɪŋ] [ɪn][ænd; ənd] [aʊt] [ʌv; əv]

His	calculations	were	made	upon	the	volume	of	air	passing	in	and	out	of
他的	计算	是	制成	之上	这	体积	的	空气	通过	在	和	出去	的

[ðə; ði] [lʌŋz] ,

the	lungs	,
这	肺	,

他的计算依据是进出肺部的空气量，

[ænd; ənd] [ðɪs] [wʌz; wəz][hɪz; ɪz] [gaɪd] [æz; əz][tuː; tə] [haʊ] [fɑːr][ðə; ði] ['veriəs] ['ɔrgənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi]

and	this	was	his	guide	as	to	how	far	the	various	organs	of	the	body
和	这	曾是	他的	指导	作为	到	如何	远的	这	各种各样的	器官	的	这	身体

[wɜːr; wər][ɪn] [helθ] ,

were	in	health	,
是	在	健康	,

这是他判断身体各个器官健康状况的依据。

[ænd; ənd][ðə; ði] [lʌŋz] [ɪn] [pər'tɪkjələr] .

and	the	lungs	in	particular	.
和	这	肺	在	特别的	.

尤其是肺部。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [vjuːd] [æz; əz][sʌm; səm][sɔːrt][ʌv; əv]['prɑːbəb(ə)l] [ruːl] ,

It	may	be	viewed	as	some	sort	of	probable	rule	,
它	可能	是	已查看	作为	一些	种类	的	可能	规则	,

这或许可以被视为某种可能的规律。

[jet] ['oʊnli][æz; əz][æn; ən] ['ævərɪdʒ] — [sʌm; səm][ɪn] [helθ] ['weɪɪŋ] [mɔːr] [baɪ] ['meni] [paʊndz]

yet	only	as	an	average	—	some	in	health	weighing	more	by	many	pounds
然而	仅有的	作为	一个	平均的	—	一些	在	健康	称重	更多的	经过	许多	磅

[ðæn; ðən] ['ʌðər] .

than	others	.
比	其他的	.

但这只是平均值——有些健康的人体重比其他人重很多磅。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] [lʊkt] [ə'pɑːn][æz; əz] [ɪn'fæləbl] ,

It	must	not	be	looked	upon	as	infallible	,
它	必须	不是	是	看起来	之上	作为	绝对正确	,

它不应被视为绝对正确，

[bʌt; bət]['oʊnli][æz; əz][ə; eɪ][sɔːrt][ʌv; əv]['dʒen(ə)rəl]['riːz(ə)nəb(ə)l] [gaɪd] [tuː; tə] ['neɪtʃɚz] [greɪt] [ænd; ənd]

but	only	as	a	sort	of	general	reasonable	guide	to	Nature's	great	and
但	仅有的	作为	一个	种类	的	一般的	合理的	指导	到	自然的	伟大的	和

['maɪti] [wɜːrk] .

mighty	work	.
强大的	工作	.

但这仅仅是对大自然伟大杰作的一种普遍合理的指导。

[ɑːn][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [vjuː] [ʌv; əv][ðə; ði]['kwestʃən] [aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [kən'siːdid] [ðæt] [ə; eɪ]

On	a	general	view	of	the	question	I	think	it	may	be	conceded	that	a
在	一个	一般的	看法	的	这	问题	我	思考	它	可能	是	承认	那	一个

[freɪm] [ʌv; əv] [loʊ] ['stætʃər] [wʌz; wəz]['hɑːrdli] [ɪn'tendɪd] [tuː; tə] [ber] ['hevi] [weɪt] .

frame	of	low	stature	was	hardly	intended	to	bear	heavy	weight	.
框架	的	低的	身材	曾是	几乎	故意的	到	熊	重的	重量	.

从总体上看，我认为可以承认，身材矮小的骨架不太可能承受重物。

[dʒʌdʒɪŋ] [frʌm; frəm] [ðɪs] ['tæbjələr] ['steɪtmənt] [aɪ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [kən'sɪdərəbli] ['laɪtər] [ðæn; ðən][aɪ]

Judging	from	this	tabular	statement	I	ought	to	be	considerably	lighter	than	I
评判	从	这	表格	陈述	我	应该	到	是	相当	打火机	比	我

[ˌeɪ 'em][æt; ət]['prez(ə)nt] :

am	at	present	:
是	在	展示	:

根据这张表格的统计结果，我的体重应该比现在轻得多:

[aɪ][ʃæl; ʃəl][nɑːt] , [haʊ'evər] , ['kʌvət][ɔːr][eɪm][æt; ət] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] , [nɔːr] ,

I	shall	not	,	however	,	covet	or	aim	at	such	a	result	,	nor	,
我	将	不是	,	然而	,	贪图	或者	目的	在	这样的	一个	结果	,	也不	,

然而，我既不渴望也不追求这样的结果，而且，

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] [fiːl] [ə'lɑːrmd] [ɪf] [aɪ] [dɪ'kriːs] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɔːr] [ɪn] [weɪt] [ænd; ənd] [bʌlk] .

on	the	other	hand	feel	alarmed	if	I	decrease	a	little	more	in	weight	and	bulk	.
在	这	其他	手	感觉	惊慌	如果	我	减少	一个	小的	更多的	在	重量	和	大部分	.

另一方面，如果我的体重和体型再减少一些，我会感到担忧。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜːrt(ə)nli] [mɔːr] ['sensətɪv] [tuː; tə][koʊld] [sɪns] [aɪ][hæv; həv][lɔːst][ðə; ði] [ˌsuːpərə'bʌndənt] [fæt] ,

I	am	certainly	more	sensitive	to	cold	since	I	have	lost	the	superabundant	fat	,
我	是	当然	更多的	敏感的	到	寒冷的	自从	我	有	丢失的	这	超级丰富的	胖的	,

自从减掉身上多余的脂肪后，我确实比以前更怕冷了。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz] [rɪ'miːdiəl] [baɪ] [ə'nʌðər] ['gɑːrmənt] , [fɑːr] [mɔːr] [ə'griːəb(ə)l] [ænd; ənd] [ˌsætɪs'fæktəri] .

but	this	is	remedial	by	another	garment	,	far	more	agreeable	and	satisfactory	.
但	这	是	补救	经过	其他	服装	,	远的	更多的	同意	和	令人满意的	.

但换一件衣服就能解决这个问题，那件衣服更舒适、更令人满意。

['meni] [ʌv; əv][maɪ] [frendz] [hæv; həv] [sed] , “ [oʊ] ! [juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn] [wel] [soʊ][fɑːr] ,

Many	of	my	friends	have	said	,	“	Oh	!	you	have	done	well	so	far	,
许多	的	我的	朋友们	有	说	,	“	哦	!	你	有	完毕	出色地	所以	远的	,

我的很多朋友都说：“哦！你目前为止做得很好！”

[bʌt; bət] [teɪk] [ker] [juː; jʊ][dəunt][goʊ] [tuː] [fɑːr] !

but	take	care	you	don't	go	too	far	!
但	拿	关心	你	不	去	也	远的	!

但要注意别走得太远！

" [aɪ]['fænsi] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['sɜ:rkəmstæns] , [wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['daɪəteri] , ['veri] [ʌn'laɪkli] , [ɪf] [nɑ:t]

"	I	fancy	such	a	circumstance	,	with	such	a	dietary	,	very	unlikely	,	if	not
"	我	想要	这样的	一个	环境	,	和	这样的	一个	饮食	,	非常	不太可能	,	如果	不是

[ɪm'pɑ:səb(ə)l] ;

impossible	;
不可能的	;

"我认为这种情况，以及这样的饮食习惯，即使不是完全不可能，也是非常不太可能的；

[bʌt; bət] ['fi:lɪŋ] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [naʊ] ['nɪrli] [ə'teɪnd] [ðə; ði] [raɪt] ['stændərd][ʌv; əv] [bʌlk] [ænd; ənd]

but	feeling	that	I	have	now	nearly	attained	the	right	standard	of	bulk	and
但	感觉	那	我	有	现在	几乎	已达到	这	正确的	标准	的	大部分	和

[weɪt] [prə'pɔ:rʃən(ə)l] [tu:; tə][maɪ] ['stætʃər] [ænd; ənd][eɪdʒ] ([bɪ'twi:n] - [ænd; ənd] - [stoʊn]) ,

weight	proportional	to	my	stature	and	age	(	between	10	and	11	stone	)	,
重量	比例	到	我的	身材	和	年龄	(	之间	-	和	-	石头	)	,

但我感觉我现在的体型和体重已经基本达到了与我的身高和年龄相称的理想标准（10到11英石之间）。

[aɪ][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t] ['hezɪteɪt] [tu:; tə][pɑ:r'teɪk][ʌv; əv][ə; eɪ] ['fætnɪŋ] ['daɪəteri] [ə'keɪʒ(ə)nəli] , [tu:; tə] [prɪ'zɜ:rv]

I	should	not	hesitate	to	partake	of	a	fattening	dietary	occasionally	,	to	preserve
我	应该	不是	犹豫	到	参加	的	一个	增肥	饮食	偶尔	,	到	保存

[ðə; ði] ['hæpi] ['stændərd] ,

the	happy	standard	,
这	快乐的	标准	,

为了保持良好的体型，我应该毫不犹豫地偶尔摄入一些高脂肪食物。

[ɪf] ['nesəseri] ; [ɪn'di:d] , [aɪ][ˌeɪ 'em] [ə'laʊd] [tu:; tə][du:][soʊ][baɪ][maɪ]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər] ,

if	necessary	;	indeed	,	I	am	allowed	to	do	so	by	my	medical	adviser	,
如果	必要的	;	的确	,	我	是	允许	到	做	所以	经过	我的	医疗的	顾问	,

如有必要；事实上，我的医疗顾问允许我这样做。

[bʌt; bət][aɪ][ʃæl; ʃəl]['ɔ:lweɪz] [əb'zɜ:rv] [ə; eɪ]['kerf(ə)l] [wɑ:tʃ] [ə'pɑ:n][maɪ'self][tu:; tə] [dɪ'skʌvər] [ðə; ði] [ɪ'fekt] ,

but	I	shall	always	observe	a	careful	watch	upon	myself	to	discover	the	effect	,
但	我	将	总是	观察	一个	小心	手表	之上	我	到	发现	这	影响	,

但我会时刻密切关注自身状况，以发现其影响。

[ænd; ənd][ækt] [ə'kɔ:rdɪŋli] , [soʊ] [ðæt] , [ɪf] [aɪ] [tʃu:z] [tu:; tə] [spend] [ə; eɪ] [deɪ] [ɔ:r] [tu:] [wɪð; wɪθ]

and	act	accordingly	,	so	that	,	if	I	choose	to	spend	a	day	or	two	with
和	行为	因此	,	所以	那	,	如果	我	选择	到	花费	一个	天	或者	二	和

['daivi:z] ,

Dives	,
潜水	,

并采取相应的行动，这样，如果我选择与潜水员共度一两天，

[soʊ][tu:; tə] [spi:k] , [aɪ][mʌst; məst][nɑ:t][fər'get][tu:; tə] [dɪ'voʊt] [ðə; ði][nekst][tu:; tə]['læzərəs] .

so	to	speak	,	I	must	not	forget	to	devote	the	next	to	Lazarus	.
所以	到	说话	,	我	必须	不是	忘记	到	奉献	这	下一个	到	拉撒路	.

也就是说，我不能忘记将下一篇献给拉撒路。

[ðə; ði] ['remədi] [meɪ] [bi:; bi][æz; əz][oʊld][æz; əz][ðə; ði] [hɪlz] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] [sɪns] [bɪn] [toʊld] ,

The	remedy	may	be	as	old	as	the	hills	,	as	I	have	since	been	told	,
这	补救	可能	是	作为	老的	作为	这	丘陵	,	作为	我	有	自从	到过	讲述	,

据我后来了解，这种疗法可能和山一样古老。

[bʌt; bət][ɪts][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɪz][ʌv; əv] ['veri] ['ri:s(ə)nt] [deɪt] ; [ænd; ənd] [-]

but	its	application	is	of	very	recent	date	;	and	[	21	]
但	它是	应用	是	的	非常	最近的	日期	;	和	[	-	]

但它的应用是最近才出现的；并且[21]

[ˌaɪ 'tiː] [əs'tɔniʃiz] [ˌem 'iː] [ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [laɪt] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [rɪ'meɪnd] [soʊ] [lɔːŋ] [ˌʌn'noʊtɪst]
it **astonishes** **me** **that** **such** **a** **light** **should** **have** **remained** **so** **long** **unnoticed**
它 令人惊讶 我 那 这样的 一个 光 应该 有 剩余 所以 长的 未被察觉
[ænd; ənd]['hɪd(ə)n] ,
and **hidden** **,**
和 隐 ,

令我惊讶的是，这样一道光芒竟然如此长久地被人忽视和隐藏起来。

[æz; əz][nɑːt][tuː; tə] [ə'fɔːrd] [ə; eɪ] ['glɪmər] [tuː; tə][maɪ] ['æŋkʃəs] [maɪnd][ɪn][ə; eɪ] [sɜːrtʃ] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː]
as **not** **to** **afford** **a** **glimmer** **to** **my** **anxious** **mind** **in** **a** **search** **for** **it**
作为 不是 到 买得起 一个 微光 到 我的 焦虑的 头脑 在 一个 搜索 为了 它
['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst] ['twenti] ['jɪrz] ,
during **the** **last** **twenty** **years** **,**
期间 这 最后的 二十 年 ,

以至于在过去的二十年里，我焦虑不安的心灵在寻找它的过程中，一丝一毫的希望都没有了。

['iːv(ə)n][ɪn][də'rekʃ(ə)nz] [wer] [ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [hæv; həv] [bɪn] [ɪk'spektɪd] [tuː; tə][biː; bi] [noʊn] .
even **in** **directions** **where** **it** **might** **have** **been** **expected** **to** **be** **known** **.**
甚至 在 方向 在哪里 它 可能 有 到过 预期的 到 是 已知 .

即使在人们理应知道的方向上也是如此。

[aɪ] [wʊd] ['ræðər] [prɪ'zuːm] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [nuː] [laɪt] ,
I **would** **rather** **presume** **it** **is** **a** **new** **light** **,**
我 会 相当 怙 它 是 一个 新的 光 ,

我更倾向于认为它是一种新的光源。

[ðæn; ðən] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['pɜːrpəsli] ['hɪd(ə)n] ['mɪrli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ʌv; əv][oʊ'biːsəti]
than **that** **it** **was** **purposely** **hidden** **merely** **because** **the** **disease** **of** **obesity**
比 那 它 曾是 故意 隐 仅仅 因为 这 疾病 的 肥胖
[wʌz; wəz][nɑːt] [ɪ'miːdiətli] ['deɪndʒərəs][tuː; tə] [ɪg'zɪstəns] ,
was **not** **immediately** **dangerous** **to** **existence** **,**
曾是 不是 立即地 危险的 到 存在 ,

与其说肥胖症被刻意隐瞒，不如说它被故意掩盖仅仅是因为肥胖症当时并不直接威胁生命。

[nɔːr] [θɔːt] [tuː; tə][biː; bi] ['wɜːrði] [ʌv; əv] ['sɪriəs] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] .
nor **thought** **to** **be** **worthy** **of** **serious** **consideration** **.**
也不 想法 到 是 值得 的 严肃的 考虑 .

也不认为值得认真考虑。

['lɪt(ə)l] [duː][ðə; ði]['fæk(ə)lti][ɪ'mædʒɪn][ðə; ði] ['mɪzəri] [ænd; ənd] ['bɪtərnəs] [tuː; tə][laɪf] [θruː] [ðə; ði]
Little **do** **the** **faculty** **imagine** **the** **misery** **and** **bitterness** **to** **life** **through** **the**
小的 做 这 学院 想象 这 苦难 和 苦味 到 生活 通过 这
['pærəsaɪt][ʌv; əv] ['kɔːrpjələns] [ɔːr][oʊ'biːsəti] .
parasite **of** **corpulence** **or** **obesity** **.**
寄生虫 的 肥胖 或者 肥胖 .

教职员工很难想象肥胖或肥胖这种寄生虫会给生活带来多么大的痛苦和苦涩。

[aɪ][kæn; kən] [naʊ] ['kɑːnfɪdəntli] [seɪ] [ðæt] ['kwɑːntəti][ʌv; əv]['daɪət] [meɪ] [biː; bi] ['seɪfli] [left] [tuː; tə][ðə; ði]
I **can** **now** **confidently** **say** **that** **quantity** **of** **diet** **may** **be** **safely** **left** **to** **the**
我 能 现在 自信地 说 那 数量 的 饮食 可能 是 安全 左边 到 这
['nætʃ(ə)rəl] ['æpɪtaɪt] ;
natural **appetite** **;**
自然的 食欲 ;

我现在可以自信地说，饮食量完全可以交给人的自然食欲来控制；

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['kwɑːlәti]['oʊnli] , [wɪtʃ] [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [ə'beɪt] [ænd; ənd] [kjʊr]
and **that** **it** **is** **the** **quality** **only** **,** **which** **is** **essential** **to** **abate** **and** **cure**
和 那 它 是 这 质量 仅有的 , 哪个 是 基本的 到 减弱 和 治愈
['kɔːrpjələns] .
corpulence **.**
肥胖 .

而且，只有品质才是减轻和治愈肥胖症的关键。

[aɪ]['steɪtɪd][ðə; ði]['kwɑ:ntətiz][ʌv; əv][maɪ][oʊn]['daɪəteri] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][pɑ:rt][ʌv; əv][ə; eɪ]

I	stated	the	quantities	of	my	own	dietary	,	because	it	was	part	of	a
我	声明	这	数量	的	我的	自己的	饮食	,	因为	它	曾是	部分	的	一个

['tru:θfl] [rɪ'pɔ:rt] ,

truthful	report	,
真实	报告	,

我如实陈述了自己的饮食量，因为这是真实报告的一部分。

[bʌt; bət][sʌm; səm] [ˌkɔris'pɔndənts] [hæv; həv] ['daʊtɪd] ['weðər] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [mɔ:r] [ɔ:r] [les] [ɪn]

but	some	correspondents	have	doubted	whether	it	should	be	more	or	less	in
但	一些	通讯员	有	怀疑	无论	它	应该	是	更多的	或者	较少的	在

[ðer; ðər] [oʊn] ['keɪsɪz] ,

their	own	cases	,
他们的	自己的	案例	,

但一些记者质疑，在他们自己的案例中，这个数字应该更高还是更低。

[ə; eɪ] [daʊt] [wɪtʃ] [wʊd] [bi:; bi] ['betər] ['sɑ:lvd] [baɪ][ðer; ðər] [oʊn] ['æpɪtaɪt] , [ɔ:r]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər] .

a	doubt	which	would	be	better	solved	by	their	own	appetite	,	or	medical	adviser	.
一个	怀疑	哪个	会	是	更好的	已解决	经过	他们的	自己的	食欲	,	或者	医疗的	顾问	.

这个问题最好通过他们的食欲或咨询医生来解决。

[aɪ][hæv; həv] [hɜ:rd] [ə; eɪ] ['græfɪk] [rɪ'mɑ:rk][baɪ][ə; eɪ]['kɔ:rpjələnt][mæn] , [wɪtʃ] [meɪ] [nɑ:t][bi:; bi]

I	have	heard	a	graphic	remark	by	a	corpulent	man	,	which	may	not	be
我	有	听到	一个	形象的	评论	经过	一个	肥胖的	男人	,	哪个	可能	不是	是

[ˌɪnə'proʊpriətli] ['steɪtɪd] [hɪr] ,

inappropriately	stated	here	,
不恰当地	声明	这里	,

我曾听到一位体态肥胖的男子说过一句非常露骨的话，在这里复述可能不太合适。

[ðæt] [bɪg] ['haʊzɪz] [wɜ:r; wər][nɑ:t] [fɔ:rmd] [wɪð; wɪθ]['skænti] [mə'tɪriəlz] .

that	big	houses	were	not	formed	with	scanty	materials	.
那	大的	房屋	是	不是	形成	和	稀少	材料	.

那些大房子并不是用简陋的材料建造的。

[ðɪs] , [haʊ'evər] , [ɪz][ə; eɪ] [pʊr] [ɪk'skju:s][fɔ:r; fər][self] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn][ɪm'prɑ:pər] [fu:d] ,

This	,	however	,	is	a	poor	excuse	for	self	indulgence	in	improper	food	,
这	,	然而	,	是	一个	贫穷的	原谅	为了	自己	放纵	在	不当	食物	,

然而，这并不能成为放纵自己食用不健康食物的借口。

[ɔ:r][fɔ:r; fər][nɑ:t] [kən'sʌltɪŋ] ['medɪk(ə)l] [ə'θɔ:rəti] .

or	for	not	consulting	medical	authority	.
或者	为了	不是	咨询	医疗的	权威	.

或者因为没有咨询医疗权威机构。

[ðə; ði] [ə'proʊtʃ] [ʌv; əv] ['kɔ:rpjələns] [ɪz][soʊ]['grædʒuəl] [ðæt] , [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:][ɪz][fɑ:r] [əd'vænst] ,

The	approach	of	corpulence	is	so	gradual	that	,	until	it	is	far	advanced	,
这	方法	的	肥胖	是	所以	逐渐地	那	,	直到	它	是	远的	先进的	,

肥胖的出现是一个渐进的过程，直到发展到相当严重的程度，

['pɝ:sənz] ['rerli] [bɪ'kʌm] ['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] .

persons	rarely	become	objects	of	attention	.
人	很少	变得	对象	的	注意力	.

人们很少会成为关注的对象。

['meni] [hæv; həv]['i:v(ə)n] [kən'grætjuleitid] [ðəm'selvz] [ɑ:n][ðer; ðər] ['kʌmli] [ə'pɪrəns] ,

Many	have	even	congratulated	themselves	on	their	comely	appearance	,
许多	有	甚至	恭喜	他们自己	在	他们的	漂亮	外貌	,

许多人甚至为自己姣好的容貌而沾沾自喜。

[ænd; ənd][hæv; həv][nɑːt] [sɔːt] [əd'vaɪs][ɔːr][ə; eɪ] ['remədi] [fɔːr; fər] [wʌt] [ðeɪ] [dɪd][nɑːt][kən'sɪdər][æn; ən]
and 和 **have** 有 **not** 不是 **sought** 寻求 **advice** 建议 **or** 或者 **a** 一个 **remedy** 补救 **for** 为了 **what** 什么 **they** 他们 **did** 做过 **not** 不是 **consider** 考虑 **an** 一个
['iːv(ə)l] ,
evil 邪恶的 **,** ,

他们没有就他们认为并非罪恶的事情寻求建议或补救措施。

[fɔːr; fər][æn; ən]['iːv(ə)l][aɪ][kæn; kən] [seɪ] [moʊst]['truːli][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [wen] [ɪn] [mʌtʃ] [ɪk'ses] ,
for 为了 **an** 一个 **evil** 邪恶的 **I** 我 **can** 能 **say** 说 **most** 最多 **truly** 真的 **it** 它 **is** 是 **,** , **when** 什么时候 **in** 在 **much** 很多 **excess** 过量的 **,** ,

可以说，当邪恶过度时，它确实是一种邪恶。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [pɔɪnt] [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst] , [ɪn][maɪ] [ə'pɪnjən] [ə'raɪv] , [ən'les] ['ɔbviːˌeɪtid][baɪ]['prɑːpər] [miːnz]
to 到 **which** 哪个 **point** 观点 **it** 它 **must** 必须 **,** , **in** 在 **my** 我的 **opinion** 观点 **arrive** 到达 **,** , **unless** 除非 **obviated** 避免 **by** 经过 **proper** 恰当的 **means** 方法
.
:
.

我认为，除非采取适当手段避免，否则它必然会达到这个地步。

['meni] [hæv; həv] [wɪʃt] [tuː; tə] [noʊ] ([æz; əz]['fjuːtʃər] ['riːdɚz] [meɪ]) [ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]
Many 许多 **have** 有 **wished** 希望 **to** 到 **know** 知道 **(** (**as** 作为 **future** 未来 **readers** 读者 **may** 可能 **)**) **the** 这 **nature** 自然 **of** 的 **the** 这
['mɔːrnɪŋ] [drɑːft] ,
morning 早晨 **draught** 草稿 **,** ,

许多人（以及未来的读者）都想知道早晨的饮品究竟是什么，

[ɔːr] [wer] [ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][biː; bi] [-]
or 或者 **where** 在哪里 **it** 它 **could** 可以 **be** 是 **[** [**22** - **]**]

或者它可能在的地方[22]

[əb'teɪnd] ,
obtained 获得 **,** ,

获得，

[bʌt; bət] [bɪ'liːvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] ['haɪli] [ɪm'pruːd(ə)nt][ɑːn][maɪ][pɑːrt][tuː; tə][hæv; həv]
but 但 **believing** 相信 **it** 它 **would** 会 **have** 有 **been** 到过 **highly** 高度 **imprudent** 轻率的 **on** 在 **my** 我的 **part** 部分 **to** 到 **have** 有
[pri'zjʊmd] [ðæt] [wʌt] [wʌz; wəz]['prɑːpər][fɔːr; fər][maɪ] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] [wʌz; wəz]['æplɪkəb(ə)l][tuː; tə][ɔːl]
presumed 假定 **that** 那 **what** 什么 **was** 曾是 **proper** 恰当的 **for** 为了 **my** 我的 **constitution** 宪法 **was** 曾是 **applicable** 适用的 **to** 到 **all** 全部
[ˌɪndɪ'skrɪmɪnətli] ,
indiscriminately 不加区分地 **,** ,

但我认为，如果我假定适合我体质的原则可以不加区分地适用于所有人，那将是极其不明智的。

[aɪ][kʊd; kəd]['oʊnli][rɪ'fɜːr][ðem; ðəm][tuː; tə][ə; eɪ]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər][fɔːr; fər]['eni] [eɪd] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði]
I 我 **could** 可以 **only** 仅有的 **refer** 参考 **them** 他们 **to** 到 **a** 一个 **medical** 医疗的 **adviser** 顾问 **for** 为了 **any** 任何 **aid** 援助 **beyond** 超过 **the** 这
['daɪəteri] ;
dietary 饮食 **;** ;

除了饮食方面的建议外，我只能建议他们咨询医疗顾问；

[ə'ʃʊrɪŋ] [ðem; ðəm] , [haʊ'evər] , [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][nɑːt][ə; eɪ][dræm][bʌt; bət][ʌv; əv][æn; ən]['ælkəlaɪn]
assuring **them** **,** **however** **,** **it** **was** **not** **a** **dram** **but** **of** **an** **alkaline**
保证 他们 , 然而 , 它 曾是 不是 一个 德拉姆 但 的 一个 碱性
['kærəktər] .
character **.**
特点 .

但他向他们保证，这不是烈酒，而是碱性酒。

[sʌm; səm] , [aɪ] [bɪ'liːv] , [wʊd] ['wɪlɪŋli] [səb'mɪt][tuː; tə]['iːv(ə)n][ə; eɪ]['vaɪələnt] ['remədi] ,
Some **,** **I** **believe** **,** **would** **willingly** **submit** **to** **even** **a** **violent** **remedy** **,**
一些 , 我 相信 , 会 心甘情愿 提交 到 甚至 一个 暴力 补救 ,

我相信，有些人甚至愿意接受暴力手段。

[soʊ] [ðæt] [æn; ən] [ɪ'miːdiət] ['benɪfɪt] [kʊd; kəd][biː; bi] [prə'duːst] ; [ðɪs] [ɪz][nɑːt][ðə; ði]['ɑːbdʒekt][ʌv; əv]
so **that** **an** **immediate** **benefit** **could** **be** **produced** **;** **this** **is** **not** **the** **object** **of**
所以 那 一个 即时 益处 可以 是 生产 ; 这 是 不是 这 目的 的
[ðə; ði] ['triːtmənt] ,
the **treatment** **,**
这 治疗 ,

为了产生立竿见影的效果；但这并非治疗的目的。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː]['kænɑːt][bʌt; bət][biː; bi]['deɪndʒərəs] , [ɪn][maɪ]['hʌmb(ə)l][ə'pɪnjən] ,
as **it** **cannot** **but** **be** **dangerous** **,** **in** **my** **humble** **opinion** **,**
作为 它 不能 但 是 危险的 , 在 我的 谦逊的 观点 ,

恕我直言，这必然是危险的。

[tuː; tə] [rɪ'duːs] [ə; eɪ] [dɪ'ziːz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['neɪtʃər] ['sʌd(ə)nli] ;
to **reduce** **a** **disease** **of** **this** **nature** **suddenly** **;**
到 减少 一个 疾病 的 这 自然 突然 ;

迅速减轻此类疾病的症状；

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['prɑːbəbli] [ðen] [tuː] [proʊn][tuː; tə] [dɪ'sper] [ʌv; əv] [sək'ses] ,
they **are** **probably** **then** **too** **prone** **to** **despair** **of** **success** **,**
他们 是 大概 然后 也 易于 到 绝望 的 成功 ,

他们可能因此更容易对成功感到绝望。

[ænd; ənd][kən'sɪdər][ˌaɪ 'tiː][æz; əz] [ə'nɔltɘəbli] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [ˌkɑːnstɪ'tuːʃn] .
and **consider** **it** **as** **unalterably** **connected** **with** **their** **constitution** **.**
和 考虑 它 作为 不可更改地 连接 和 他们的 宪法 .

并认为它与他们的体质密不可分。

['meni] ['ʌndər] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] ['daʊtləs] [rɪ'tɜːrn][tuː; tə][ðer; ðər]['fɔːrmər]['hæbɪts] ,
Many **under** **this** **feeling** **doubtless** **return** **to** **their** **former** **habits** **,**
许多 在下面 这 感觉 毫无疑问 返回 到 他们的 以前的 习惯 ,

在这种情绪的影响下，许多人无疑会恢复到以前的习惯。

[ɪn'kɜːrɪdʒd] [soʊ][tuː; tə][ækt][baɪ][ðə; ði] [ɪl] - [dʒʌdʒd] [əd'vaɪs][ʌv; əv] [frendz] , [huː] ,
encouraged **so** **to** **act** **by** **the** **ill** **-** **judged** **advice** **of** **friends** **,** **who** **,**
鼓励 所以 到 行为 经过 这 患病的 - 评判 建议 的 朋友们 , WHO ,

受到朋友们不明智的建议的怂恿，才采取了这样的行动，这些朋友……

[aɪ][ˌeɪ 'em] [pə'sweidid] ([frʌm; frəm][ðə; ði] [ˌkɔːrə'spɑːndəns] [aɪ][hæv; həv][hæd; həd][ɑːn] [ðɪs] [moʊst]
I **am** **persuaded** **(** **from** **the** **correspondence** **I** **have** **had** **on** **this** **most**
我 是 被说服 (从 这 一致 我 有 有 在 这 最多
['ɪntrəstɪŋ] ['sʌbdʒekt]) [bɪ'kʌm] [ʌn'θɪŋkɪŋ] [ə'kɔmplisiz] [ɪn][ðə; ði] [dɪ'strʌkʃn] [ʌv; əv] [ðoʊz] [huːm]
interesting **subject** **)** **become** **unthinking** **accomplices** **in** **the** **destruction** **of** **those** **whom**
有趣的 主题) 变得 不假思索 同谋 在 这 破坏 的 那些 谁
[ðeɪ] [rɪ'gɑːrd][ænd; ənd] [ɪ'stiːm] .
they **regard** **and** **esteem** **.**
他们 看待 和 尊重 .

（从我与他人就这个非常有趣的话题进行的通信来看）我确信，他们会在不知不觉中成为毁灭他们所敬重和尊重的人的帮凶。

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ʌv; əv] [fɔ:r] [mi:lz] [ə; eɪ] - [deɪ] , [ænd; ənd][ðə; ði] [naɪt] [kæp] , [hæz; həz] [bɪn]
The **question** **of** **four** **meals** **a** **-** **day** **,** **and** **the** **night** **cap** **,** **has** **been**
这 问题 的 四 餐 一个 - 天 , 和 这 夜晚 帽 , 有 到过
[ə'bʌndəntli] [ænd; ənd] [ə'mju:zɪŋli] ['krɪtɪsaɪzd] .
abundantly **and** **amusingly** **criticized** **.**
大量 和 有趣的是 批评 .

关于一日四餐和睡前饮酒的问题，人们已经进行了大量的、有趣的批评。

[aɪ] [ɔ:t] [pər'hæps][tu:; tə][hæv; həv]['steɪtɪd][æz; əz][æn; ən][ɪk'skju:s][fɔ:r; fər] [sʌtʃ] [ˌlɪbə'rælətɪ][ʌv; əv]['daɪət] ,
I **ought** **perhaps** **to** **have** **stated** **as** **an** **excuse** **for** **such** **liberality** **of** **diet** **,**
我 应该 也许 到 有 声明 作为 一个 原谅 为了 这样的 自由主义 的 饮食 ,

我或许应该这样解释这种宽松的饮食习惯：

[ðæt] [aɪ] ['brekfəst] [bɪ'twi:n] [eɪt] [ænd; ənd][naɪn][ə'klɔk, əu-] , [daɪn] [bɪ'twi:n] [wʌn][ænd; ənd] [tu:] ,
that **I** **breakfast** **between** **eight** **and** **nine** **o'clock** **,** **dine** **between** **one** **and** **two** **,**
那 我 早餐 之间 八 和 九 点钟 , 用餐 之间 一 和 二 ,

我早餐时间是八点到九点之间，晚餐时间是一点到两点之间。

[teɪk] [maɪ] [slaɪt] [ti:] [mi:l] [bɪ'twi:n] [faɪv][ænd; ənd][sɪks] , [sʌp][æt; ət][naɪn] ,
take **my** **slight** **tea** **meal** **between** **five** **and** **six** **,** **sup** **at** **nine** **,**
拿 我的 轻微 茶 一顿饭 之间 五 和 六 , 上 在 九 ,

我会在五六点之间吃顿简单的下午茶，九点吃晚饭。

[ænd; ənd]['oʊnli] [teɪk] [ðə; ði] [naɪt] [kæp] [wen] [ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n][dɪ'rekts] .
and **only** **take** **the** **night** **cap** **when** **inclination** **directs** **.**
和 仅有的 拿 这 夜晚 帽 什么时候 倾角 导演 .

只有在心血来潮时才喝睡前酒。

[maɪ]['ɑ:bdʒekt][ɪn] ['neɪmɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][æt; ət][ɔ:l][wʌz; wəz] , [ðæt] , [æz; əz][ə; eɪ][pɑ:rt][ʌv; əv][ə; eɪ] [hoʊl]
My **object** **in** **naming** **it** **at** **all** **was** **,** **that** **,** **as** **a** **part** **of** **a** **whole**
我的 目的 在 命名 它 在 全部 曾是 , 那 , 作为 一个 部分 的 一个 所有的
['sɪstəm] ,
system **,**
系统 ,

我给它命名的目的在于，作为整个系统的一部分，

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [noʊn] ,
it **should** **be** **known** **,**
它 应该 是 已知 ,

应该知道，

[ænd; ənd][tu:; tə] [ʃoʊ] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [fər'bɪdn] [tu:; tə] [ðoʊz] [hu:] [ɑ:r; ər][əd'vaɪzd] [ðæt] [ðeɪ] [ni:d]
and **to** **show** **it** **is** **not** **forbidden** **to** **those** **who** **are** **advised** **that** **they** **need**
和 到 展示 它 是 不是 禁止 到 那些 WHO 是 建议 那 他们 需要
[sʌtʃ] [ə; eɪ] ['lʌkʃəri] ;
such **a** **luxury** **;**
这样的 一个 奢华 ;

并表明，对于那些被建议需要这种奢侈品的人来说，这并不违法；

[nɔ:r][wʌz; wəz][ˌaɪ 'ti:][ɪn'dʒʊriəs][ɪn][maɪ] [keɪs] .
nor **was** **it** **injurious** **in** **my** **case** **.**
也不 曾是 它 有害的 在 我的 案件 .

就我而言，这也没有造成伤害。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

致公众的关于肥胖的信(Letter on Corpulence, Addressed to the Public)

[sʌm; səm][hæv; həv][in'kwaiəd] ['weðər] ['smoʊkɪŋ][wʌz; wəz] [prə'hɪbɪtɪd] .

Some	have	inquired	whether	smoking	was	prohibited	.
一些	有	询问	无论	吸烟	曾是	禁止	.

有人询问是否禁止吸烟。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][nɑːt] .

It	was	not	.
它	曾是	不是	.

并非如此。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['ɔːlsoʊ] [bɪn] [riˈmɑːkt] [ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['daɪəteri][æz; əz][maɪn][wʌz; wəz][tuː] [gʊd]

It	has	also	been	remarked	that	such	a	dietary	as	mine	was	too	good
它	有	还	到过	评论	那	这样的	一个	饮食	作为	矿	曾是	也	好的

[ænd; ənd] [ɪkˈspensɪv] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [pʊr] [mæn] ,

and	expensive	for	a	poor	man	,
和	昂贵的	为了	一个	贫穷的	男人	,

也有人指出，像我这样的饮食习惯对穷人来说太好了，也太贵了。

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ][hæd; həd] ['hoʊlli] [lɔːst] [saɪt] [ʌv; əv] [ðæt] [klæs] ; [bʌt; bət][ə; eɪ] ['veri] [pʊr] ['kɔːrpjələnt]

and	that	I	had	wholly	lost	sight	of	that	class	;	but	a	very	poor	corpulent
和	那	我	有	完全	丢失的	视线	的	那	班级	;	但	一个	非常	贫穷的	肥胖的

[-]
[23]
[-]

我完全忽略了那个阶级；但一个非常贫穷的肥胖者[23]

[mæn][ɪz][nɑːt][soʊ] ['friːkwəntli] [met][wɪð; wɪθ] ,

man	is	not	so	frequently	met	with	,
男人	是	不是	所以	频繁地	遇见	和	,

人并不常遇到，

[ˌɪnəzˈmʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði] [pʊr] ['kænɑːt] [əˈfɔːrd][ðə; ði]['sɪmp(ə)l] [ˌɪnɪkˈspensɪv] [miːnz] [fɔːr; fər] [kriˈeɪtɪŋ] [fæt]

inasmuch	as	the	poor	cannot	afford	the	simple	inexpensive	means	for	creating	fat
因此	作为	这	贫穷的	不能	买得起	这	简单的	价格低廉	方法	为了	创建	胖的

;
;
;

因为穷人负担不起简单廉价的制脂方法；

[bʌt; bət] [wen] [ðə; ði] ['tendənsi] [dʌz] [ɪgˈzɪst][ɪn] [ðæt] [klæs] ,

but	when	the	tendency	does	exist	in	that	class	,
但	什么时候	这	趋势	做	存在	在	那	班级	,

但当这种倾向确实存在于该阶层中时，

[aɪ][hæv; həv][noʊ] [daʊt] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] ['remidid] [baɪ] ['æbstɪnəns] [frʌm; frəm][ðə; ði] [fər'bɪdn]

I	have	no	doubt	it	can	be	remedied	by	abstinence	from	the	forbidden
我	有	不	怀疑	它	能	是	已补救	经过	节制	从	这	禁止

['ɑːrtɪk(ə)lz] ,

articles	,
文章	,

我毫不怀疑，只要戒除禁忌之物，这个问题就能得到解决。

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['mɑːdərət] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [sʌtʃ] [tʃiːp] ['stimjulənts][æz; əz] [meɪ] [biː; bi] [ˌrekə'mendɪd]

and	a	moderate	indulgence	in	such	cheap	stimulants	as	may	be	recommended
和	一个	缓和	放纵	在	这样的	便宜的	兴奋剂	作为	可能	是	受到推崇的

[baɪ][ə; eɪ]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər] ,

by	a	medical	adviser	,
经过	一个	医疗的	顾问	,

适度服用医生建议的廉价兴奋剂，

[huːm] [ðeɪ] [hæv; həv]['æmp(ə)l] ['tʃænsɪz] [ʌv; əv] [kən'sʌltɪŋ] [grə'tuːɪtəsli] .

whom	they	have	ample	chances	of	consulting	gratuitously	.
谁	他们	有	充足	机会	的	咨询	免费	.

他们有很多机会免费咨询这些人。

[aɪ][hæv; həv][ə; eɪ] ['veri] [strɔːŋ] ['fiːlɪŋ] [ðæt] [gaʊt] ([ə'nʌðər] ['terəb(ə)l]['pærəsaɪt][ə'pɑːn][hjuː'mænəti])

I	have	a	very	strong	feeling	that	gout	(	another	terrible	parasite	upon	humanity	)
我	有	一个	非常	强的	感觉	那	痛风	(	其他	糟糕的	寄生虫	之上	人类	)

[maɪt] [biː; bi] ['greɪtli] [rɪ'liːvd] ,

might	be	greatly	relieved	,
可能	是	非常	松了口气	,

我强烈预感，痛风（人类的又一个可怕疾病）可能会得到极大的缓解。

[ɪf] [nɑːt] [kjʊr] [ɪn'taɪərli] , [baɪ] [ðɪs] ['prɑːpər]['nætʃ(ə)rəl]['daɪəteri] ,

if	not	cured	entirely	,	by	this	proper	natural	dietary	,
如果	不是	治愈	完全	,	经过	这	恰当的	自然的	饮食	,

如果不能完全治愈，通过这种适当的自然饮食，

[ænd; ənd] [sɪn'sɪrli] [hoʊp][sʌm; səm]['pɜːrs(ə)n][soʊ] [ə'flɪktɪd] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'djʊst] [tuː; tə] ['præktɪs] [ðə; ði]

and	sincerely	hope	some	person	so	afflicted	may	be	induced	to	practice	the
和	真挚地	希望	一些	人	所以	受苦的	可能	是	诱导	到	实践	这

['hɑːrmləs] [plæn][fɔːr; fər] [θriː] [mʌnθs] ([æz; əz][aɪ]['sɜːrt(ə)nli] [wʊd] [ɪf] [ðə; ði] [keɪs] [wɜːr; wər][maɪ] [oʊn]

harmless	plan	for	three	months	(	as	I	certainly	would	if	the	case	were	my	own
无害	计划	为了	三	几个月	(	作为	我	当然	会	如果	这	案件	是	我的	自己的

) [tuː; tə] [pruːv] [ˌaɪ 'tiː] ;

)	to	prove	it	;
)	到	证明	它	;

真诚地希望一些受此困扰的人能够尝试这个无害的计划三个月（如果是我自己，我肯定会这样做），以证明它的有效性；

[bʌt; bət][nɑːt] [wɪ'ðaʊt] [əd'vaɪs] .

but	not	without	advice	.
但	不是	没有	建议	.

但并非没有建议。

[maɪ] [ɪm'preʃ(ə)n] [frʌm; frəm][ðə; ði][ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][aɪ][hæv; həv]

My	impression	from	the	experiments	I	have
我的	印象	从	这	实验	我	有

[traɪd] [ɑːn][maɪ'self][ʌv; əv] [leɪt] [ɪz] ,

tried	on	myself	of	late	is	,
尝试	在	我	的	晚的	是	,

我最近在自己身上做的一些实验给我的印象是：

[ðæt] ['sækərɪn] ['mætər] [ɪz][ðə; ði] [greɪt] ['muːvɪŋ] [kɔːz] [ʌv; əv] ['fæti] ['kɔːrpjələns] .

that	saccharine	matter	is	the	great	moving	cause	of	fatty	corpulence	.
那	糖精	事情	是	这	伟大的	移动	原因	的	脂肪	肥胖	.

这种糖类物质是导致肥胖的主要原因。

[aɪ] [noʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ɪn][maɪ][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [keɪs] [ɪn'kriːst] [weɪt] [ænd; ənd][ə; eɪ]
I **know** **that** **it** **produces** **in** **my** **individual** **case** **increased** **weight** **and** **a**
我 知道 那 它 产 在 我的 个人 案件 增加 重量 和 一个
[lɑːrdʒ] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['flætʃələns] ,
large **amount** **of** **flatulence** **,**
大的 数量 的 胀气 ,

我知道就我个人而言，它会导致体重增加和大量胀气。

[ænd; ənd] [bɪ'liːv] , [ðæt] [nɑːt]['oʊnli] ['ʃʊgər] ,
and **believe** **,** **that** **not** **only** **sugar** **,**
和 相信 , 那 不是 仅有的 糖 ,

而且相信，不仅仅是糖，

[bʌt; bət][ɔːl]['elɪmənts; 'eləmənts] ['tendɪŋ] [tuː; tə] [kri'eɪt] ['sækərɪn] ['mætər] [ɪn][ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv]
but **all** **elements** **tending** **to** **create** **saccharine** **matter** **in** **the** **process** **of**
但 全部 元素 倾向于 到 创造 糖精 事情 在 这 过程 的
[daɪ'dʒestʃən] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .
digestion **,** **should** **be** **avoided** **.**
消化 , 应该 是 避免 .

但所有在消化过程中容易产生糖类物质的因素都应该避免。

[aɪ] [ˌæprɪ'hend] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [bred] , ['bʌtər] , [mɪlk] , [bɪr] , [pɔːrt][waɪn] ,
I **apprehend** **it** **will** **be** **found** **in** **bread** **,** **butter** **,** **milk** **,** **beer** **,** **port** **wine** **,**
我 逮捕 它 将要 是 成立 在 面包 , 黄油 , 牛奶 , 啤酒 , 港口 葡萄酒 ,

我估计它会存在于面包、黄油、牛奶、啤酒、波特酒中。

[ænd; ənd] [ʃæm'peɪn] ; [aɪ][hæv; həv][nɑːt] [faʊnd] ['stɑːrtʃi] ['mætər] [soʊ] ['trʌb(ə)lsəm] [æz; əz][ðə; ði]
and **champagne** **;** **I** **have** **not** **found** **starchy** **matter** **so** **troublesome** **as** **the**
和 香槟酒 ; 我 有 不是 成立 淀粉 事情 所以 麻烦的 作为 这
['sækərɪn] ,
saccharine **,**
糖精 ,

还有香槟；我发现淀粉类物质没有糖精那么令人头疼。

[wɪtʃ] , [aɪ] [θɪŋk] , ['lɑːrdʒli] [ɪn'kriːsɪz] [ə'sɪdəti][æz; əz] [wel] [æz; əz][fæt] , [bʌt; bət] , [wɪð; wɪθ]['ɔːrd(ə)neri]
which **,** **I** **think** **,** **largely** **increases** **acidity** **as** **well** **as** **fat** **,** **but** **,** **with** **ordinary**
哪个 , 我 思考 , 很大程度上 增加 酸度 作为 出色地 作为 胖的 , 但 , 和 普通的
[ker] [ænd; ənd][ˌɑːbzər'veɪʃ(ə)n] ,
care **and** **observation** **,**
关心 和 观察 ,

我认为这会大大增加酸度和脂肪含量，但是，只要稍加注意和观察，

['piːp(ə)l] [wɪl] [suːn] [faɪnd] [wʌt] [fuːd] [rests] ['iːzɪɪst] [ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] , [ænd; ənd][ə'vɔɪd] [ðæt] [wɪtʃ]
people **will** **soon** **find** **what** **food** **rests** **easiest** **in** **the** **stomach** **,** **and** **avoid** **that** **which**
人们 将要 很快 寻找 什么 食物 休息 最容易 在 这 胃 , 和 避免 那 哪个
[dʌz] [nɑːt] ,
does **not** **,**
做 不是 ,

人们很快就会发现哪些食物最容易在胃里停留，并避免食用那些不易停留的食物。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [proʊ'beɪʃəneri] ['traɪəl][ʌv; əv][ðə; ði] [prə'poʊzd] ['daɪəteri] .
during **the** **probationary** **trial** **of** **the** **proposed** **dietary** **.**
期间 这 试用期 审判 的 这 建议的 饮食 .

在拟议饮食的试用试验期间。

['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][raɪp][ɔːr] [stuːd] [fruːt][aɪ][hæv; həv][faʊnd] ['æmp(ə)l][ə'piəriənt] .
Vegetables **and** **ripe** **or** **stewed** **fruit** **I** **have** **found** **ample** **aperients** **.**
蔬菜 和 成熟 或者 炖 水果 我 有 成立 充足 泻药 .

我发现蔬菜和成熟或炖煮的水果都是很好的开胃药。

['feɪlɪŋ] [ðɪs] , ['medɪk(ə)l] [əd'vaɪs] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [sɔːt] .

Failing	this	,	medical	advice	should	be	sought	.
失败	这	,	医疗的	建议	应该	是	寻求	.

如果以上方法均无效，则应寻求医疗建议。

[ðə; ði] [wɜːrd] “ ['pærəsaɪt] ” [hæz; həz] [bɪn] [mʌtʃ] ['kɑːmɛntəd] [ə'pɑːn] ,

The	word	“	parasite	”	has	been	much	commented	upon	,
这	单词	“	寄生虫	”	有	到过	很多	评论	之上	,

“寄生虫”一词一直备受关注。

[æz; əz] [ˌɪnə'proʊpriət] [tuː; tə] ['eni] [bʌt; bət] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ['kriːpɪŋ] [θɪŋ] ([ʌv; əv] [kɔːrs] [aɪ] [juːz] [ðə; ði]

as	inappropriate	to	any	but	a	living	creeping	thing	(	of	course	I	use	the
作为	不当	到	任何	但	一个	活的	爬行	事物	(	的	课程	我	使用	这

[wɜːrd] [ɪn] [ə; eɪ] ['fɪgjərətɪv] [sens] ,

word	in	a	figurative	sense	,
单词	在	一个	比喻	感觉	,

除了活的爬行生物之外，对任何生物来说都是不合适的（当然，我这里用的是比喻义）。

[æz; əz] [ə; eɪ] ['bɜːrd(ə)n] [-]

as	a	burden	[	24	]
作为	一个	负担	[	-	]

作为一种负担[24]

[tuː; tə] [ðə; ði] [fleʃ]) , [bʌt; bət] [ɪf] [fæt] [ɪz] [nɑːt] [æn; ən] [ɪn'sɪdiəs] ['kriːpɪŋ] ['enəmi] ,

to	the	flesh	)	,	but	if	fat	is	not	an	insidious	creeping	enemy	,
到	这	肉	)	,	但	如果	胖的	是	不是	一个	阴险	爬行	敌人	,

对肉体而言），但如果脂肪不是一种阴险狡诈的敌人，

[aɪ] [duː] [nɑːt] [noʊ] [wʌt] [ɪz] .

I	do	not	know	what	is	.
我	做	不是	知道	什么	是	.

我不知道那是什么。

[aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] ['iːkwəli] [ə'plaɪd] [ðə; ði] [wɜːrd] [tuː; tə] [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] , ['drɑːpsi] , [ænd; ənd]

I	should	have	equally	applied	the	word	to	gout	,	rheumatism	,	dropsy	,	and
我	应该	有	同样地	应用	这	单词	到	痛风	,	风湿病	,	浮肿	,	和

['meni] ['ʌðər] [dɪ'ziːzɪz] .

many	other	diseases	.
许多	其他	疾病	.

我也应该将这个词同样应用于痛风、风湿病、水肿和许多其他疾病。

[ˌwer'æz] [ˌhɪðər'tuː] [ðə; ði] [ə'piːlz] [tuː; tə] [ˌem 'iː] [tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði] [neɪm] [ʌv; əv] [maɪ] ['medɪk(ə)l]

Whereas	hitherto	the	appeals	to	me	to	know	the	name	of	my	medical
然而	迄今为止	这	上诉	到	我	到	知道	这	姓名	的	我的	医疗的

[əd'vaɪzər] [hæv; həv] [bɪn] ['veri] ['nuːmərəs] ,

adviser	have	been	very	numerous	,
顾问	有	到过	非常	很多的	,

虽然迄今为止，要求我提供医疗顾问姓名的请求不计其数，

[aɪ] [meɪ] [seɪ] ['hʌndrədz] , [wɪtʃ] [aɪ] [hæv; həv] ['glædli] ['ænsər] ,

I	may	say	hundreds	,	which	I	have	gladly	answered	,
我	可能	说	数百	,	哪个	我	有	乐意	回答	,

我可以说有数百个这样的问题，而我也很乐意回答这些问题。

[ðoʊ] ['fɔːmiŋ] [noʊ] [smɔːl] ['aɪtəm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪk'spens] [ɪn'kɜːrd] ,

though	forming	no	small	item	of	the	expense	incurred	,
尽管	成型	不	小的	物品	的	这	费用	已发生	,

虽然这笔费用在总支出中占比不小，

[ænd; ənd] [ˌwer'æz] [ðə; ði] ['veri] [ɪk'stensɪv] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] [ɪk'spektɪd] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θɜːrd] [ɪ'dɪʃn] [ɪz] ['laɪkli]

and	whereas	the	very	extensive	circulation	expected	of	the	third	edition	is	likely
和	然而	这	非常	广泛的	循环	预期的	的	这	第三	版	是	可能

[tuː; tə] [liːd] [tuː; tə] [sʌm; səm] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [ʌv; əv] ['sɪmələr] [ˌæplə'keɪʃ(ə)nz] ,

to	lead	to	some	thousands	of	similar	applications	,
到	带领	到	一些	数千	的	相似的	应用程序	,

鉴于第三版预计发行量非常大，可能会出现数千份类似的申请，

[aɪ] [fiːl] [baʊnd] [ɪn] [self] - [dɪ'fens] ,

I	feel	bound	in	self	-	defence	,
我	感觉	边界	在	自己	-	防御	,

我感到自己有自卫的义务，

[tuː; tə] [steɪt] [ðæt] [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] ['dʒent(ə)lmən] [tuː; tə] [huːm] [aɪ] [ˌeɪ 'em] [soʊ] ['diːpli] [ɪn'detɪd] [ɪz] ['mɪstər] . ['hɑːrvi] ,

to	state	that	the	medical	gentleman	to	whom	I	am	so	deeply	indebted	is	Mr	.	Harvey	,
到	状态	那	这	医疗的	绅士	到	谁	我	是	所以	深	负债累累	是	先生	.	哈维	,

我要说明的是，我深深感激的那位医术精湛的绅士是哈维先生。

['soʊhoʊ] [skwer] , ['lʌndən] , [huːm] [aɪ] [kən'sʌltid] [fɔːr; fər] ['defnəs] .

Soho	Square	,	London	,	whom	I	consulted	for	deafness	.
苏豪区	正方形	,	伦敦	,	谁	我	咨询	为了	耳聋	.

我曾向伦敦苏豪广场的一位医生咨询过耳聋问题。

[ɪn] [ðə; ði] [fɜːrst] [ænd; ənd] ['sekənd] [ɪ'dɪʃnz] ,

In	the	first	and	second	editions	,
在	这	第一的	和	第二	版本	,

在第一版和第二版中，

[aɪ] [θɔːt] [ðæt] [tuː; tə] [gɪv] [hɪz; ɪz] [neɪm] [wʊd] [ə'pɪr] [laɪk] [ə; eɪ] [pʌf] , [wɪtʃ] [aɪ] [noʊ] [hiː; hi] [æb'hɔːz] ;

I	thought	that	to	give	his	name	would	appear	like	a	puff	,	which	I	know	he	abhors	;
我	想法	那	到	给	他的	姓名	会	出现	喜欢	一个	噗	,	哪个	我	知道	他	厌恶	;

我认为说出他的名字会显得轻浮，我知道他最讨厌轻浮；

[ɪn'diːd] , [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [prɪ'fɜːr] [nɑːt] [tuː; tə] [duː] [soʊ] [naʊ] , [bʌt; bət] ['kænɑːt] [ɪn] ['dʒʌstɪs] [tuː; tə] [maɪ'self] ,

indeed	,	I	should	prefer	not	to	do	so	now	,	but	cannot	in	justice	to	myself	,
的确	,	我	应该	更喜欢	不是	到	做	所以	现在	,	但	不能	在	正义	到	我	,

的确，我现在并不想这样做，但为了不辜负自己，我不能这样做。

[ɪn'kɜːr] ['fɜːrðər] ['prɑːbəb(ə)l] [ɪk'spens] ([wɪtʃ] [aɪ] ['fænsi] [ɪn'evɪtəb(ə)l]) [bɪ'saɪdz] [ðə; ði] ['pɜːrsən(ə)l] ['trʌb(ə)l] ,

incur	further	probable	expense	(	which	I	fancy	inevitable	)	besides	the	personal	trouble	,	,	,
招致	更远	可能	费用	(	哪个	我	想要	不可避免的	)	除了	这	个人的	麻烦	,	,	,

除了个人麻烦之外，还可能产生其他费用（我认为这是不可避免的）。

[fɔːr; fər] [wɪtʃ] [aɪ] ['kænɑːt] [ə'fɔːrd] [taɪm] , [ænd; ənd] , ['ðerfɔːr] ,

for	which	I	cannot	afford	time	,	and	,	therefore	,
为了	哪个	我	不能	买得起	时间	,	和	,	所以	,

我没有时间去做这件事，因此，

[fiːl] [noʊ][ˌhezɪ'teɪʃ(ə)n][tuː; tə][rɪ'fɜːr][tuː; tə][hɪm; ɪm][æz; əz][maɪ] [ˌgærən'tiː] [fɔːr; fər][ðə; ði] [truːθ] [ʌv; əv]
feel **no** **hesitation** **to** **refer** **to** **him** **as** **my** **guarantee** **for** **the** **truth** **of**
感觉 不 犹豫 到 参考 到 他 作为 我的 保证 为了 这 真相 的
[ðə; ði] ['pæmflət] .
the **pamphlet** **.**
这 小册子 .

我毫不犹豫地称他为这本小册子真实性的保证。

[wʌn] [mə'tɪriəl] [pɔɪnt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][glæd][tuː; tə] [ɪm'pres] [ɑːn][maɪ]['kɔːrpjələnt] ['riːdɚz] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz]
One **material** **point** **I** **should** **be** **glad** **to** **impress** **on** **my** **corpulent** **readers** **—** **it** **is**
一 材料 观点 我 应该 是 高兴的 到 令人印象深刻 在 我的 肥胖的 读者 一 它 是
,
,
,

有一点我很乐意向我那些体态臃肿的读者们强调——那就是:

[tuː; tə][get] ['ækjərətli] [weid] [æt; ət] ['staːtiŋ] [ə'pɑːn][ðə; ði] [freʃ] ['sɪstəm] ,
to **get** **accurately** **weighed** **at** **starting** **upon** **the** **fresh** **system** **,**
到 得到 准确 称重 在 开始 之上 这 新鲜的 系统 ,

为了在新系统启动时进行准确称重,

[ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə][duː][soʊ] ['wiːkli] [ɔːr] ['mʌnθli] ,
and **continue** **to** **do** **so** **weekly** **or** **monthly** **,**
和 继续 到 做 所以 每周 或者 月度 ,

并持续每周或每月这样做,

[fɔːr; fər][ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [wɪl] [biː; bi][soʊ]['truːli]['pælpəb(ə)l][baɪ] [ðɪs] [kɔːrs] [ʌv; əv][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] ,
for **the** **change** **will** **be** **so** **truly** **palpable** **by** **this** **course** **of** **examination** **,**
为了 这 改变 将要 是 所以 真的 可感知的 经过 这 课程 的 考试 ,

通过这一系列的考察,这种变化将会变得如此真切可感。

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ɑːrm][ðem; ðəm][wɪð; wɪθ]['pɜːrfɪkt] ['kɑːnfɪdəns] [ɪn][ðə; ði]['merɪt][ænd; ənd] ['ʌltɪmət]
that **it** **will** **arm** **them** **with** **perfect** **confidence** **in** **the** **merit** **and** **ultimate**
那 它 将要 手臂 他们 和 完美的 信心 在 这 优点 和 最终的
[sək'ses] [ʌv; əv][ðə; ði][plæn] .
success **of** **the** **plan** **.**
成功 的 这 计划 .

这将使他们对该计划的优点和最终成功充满信心。

[aɪ] ['diːpli] [rɪ'gret] [nɑːt] ['hævɪŋ] [sɪ'kjʊrd] [ə; eɪ] [ˌfoʊtə'græfɪk] ['pɔːrtrət] [ʌv; əv][maɪ][ə'rɪdʒən(ə)l] ['fɪgjər] [ɪn]
I **deeply** **regret** **not** **having** **secured** **a** **photographic** **portrait** **of** **my** **original** **figure** **in**
我 深 后悔 不是 拥有 安全 一个 摄影 肖像 的 我的 原来的 数字 在
-
,
1862 **,**
-
,

我深感遗憾,没能在1862年为自己拍摄一张原像照片。

[tuː; tə] [pleɪs] [ɪn]['dʒʌkstə][pə'zɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][wʌn][ʌv; əv][maɪ]['prez(ə)nt][fɔːrm] .
to **place** **in** **juxta** **position** **with** **one** **of** **my** **present** **form** **.**
到 地方 在 旁边 位置 和 一 的 我的 展示 形式 .

将其与我现有的表格之一并排放置。

[ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [hæv; həv][ə'mjuːzd][sʌm; səm] , [bʌt; bət]['sɜːrt(ə)nli] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] ['veri] [kən'vɪnsɪŋ]
It **might** **have** **amused** **some** **,** **but** **certainly** **would** **have** **been** **very** **convincing**
它 可能 有 觉得好笑 一些 , 但 当然 会 有 到过 非常 令人信服的
[tuː; tə] ['ʌðər] ,
to **others** **,**
到 其他的 ,

这或许能逗乐一些人,但肯定会让另一些人信服。

[ænd; ənd] [ə'stɑ:nɪʃɪŋ] [tu:; tə][ɔ:l] [ðæt] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪ'fekt] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [bɪn] [soʊ] ['redɪli]

and	astonishing	to	all	that	such	an	effect	should	have	been	so	readily
和	惊人	到	全部	那	这样的	一个	影响	应该	有	到过	所以	容易

[ænd; ənd] ['spi:dəli] [prə'du:st] [baɪ][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['nætʃ(ə)rəl] [kɔ:z] [ʌv; əv][eks'tʃeindʒiŋ][ə; eɪ] ['mi:gər]

and	speedily	produced	by	the	simple	natural	cause	of	exchanging	a	meagre
和	迅速地	生产	经过	这	简单的	自然的	原因	的	交换	一个	微薄

[fɔ:r; fər][ə; eɪ] ['dʒenərəs] ['daɪəteri]['ʌndər]['prɑ:pər][əd'vaɪs] . [-]

for	a	generous	dietary	under	proper	advice	.	[	25	]
为了	一个	慷慨的	饮食	在下面	恰当的	建议	.	[	-	]

令所有人惊讶的是，这种效果竟然如此迅速地、如此轻易地产生，仅仅是因为在适当的指导下，将贫乏的饮食换成了丰盛的饮食。[25]

[aɪ][ʃæl; ʃəl]['evər] [ɪ'sti:m] [ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ] [greɪt] ['feɪvər] [ɪf] ['pɝ:sənz] [rɪ'li:vd] [ænd; ənd] [kjʊr] ,

I	shall	ever	esteem	it	a	great	favor	if	persons	relieved	and	cured	,
我	将	曾经	尊重	它	一个	伟大的	偏爱	如果	人	松了口气	和	治愈	,

如果有人因此得到缓解和治愈，我将永远视之为莫大的恩惠。

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [bɪn] , [wɪl] ['kaɪndli][let][ˌem 'i:] [noʊ] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] ;

as	I	have	been	,	will	kindly	let	me	know	of	it	;
作为	我	有	到过	,	将要	亲切地	让	我	知道	的	它	;

如我所知，请您告知。

[ðə; ði][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] [wɪl] [bi:; bi]['tru:li] ['grætɪfaɪɪŋ] [tu:; tə][maɪ][maɪnd] .

the	information	will	be	truly	gratifying	to	my	mind	.
这	信息	将要	是	真的	可喜	到	我的	头脑	.

这些信息对我来说真的很有价值。

[ðæt] [ðə; ði] ['sɪstəm] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [sək'ses] ,

That	the	system	is	a	great	success	,
那	这	系统	是	一个	伟大的	成功	,

该系统取得了巨大的成功。

[aɪ][hæv; həv][nɑ:t][ə; eɪ] ['ʃædoʊ] [ʌv; əv] [daʊt] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['nu:mərəs] [rɪ'pɔ:rts] [sent][wɪð; wɪθ]

I	have	not	a	shadow	of	doubt	from	the	numerous	reports	sent	with
我	有	不是	一个	阴影	的	怀疑	从	这	很多的	报告	发送	和

[θæŋks] [baɪ][st'reɪndʒəz][æz; əz] [wel] [æz; əz][frʌm; frəm] [frendz] [frʌm; frəm][ɔ:l][pɑ:rts][ʌv; əv][ðə; ði]

thanks	by	strangers	as	well	as	from	friends	from	all	parts	of	the
谢谢	经过	陌生人	作为	出色地	作为	从	朋友们	从	全部	部分	的	这

['kɪŋdəm] ;

kingdom	;
王国	;

我从来自王国各地的陌生人和朋友发来的众多感谢报告中，对此毫不怀疑；

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em]['tru:li] ['θæŋkfl] [tu:; tə][hæv; həv] [bɪn] [ðə; ði]['hʌmb(ə)l] ['ɪnstrəmənt] [ʌv; əv]

and	I	am	truly	thankful	to	have	been	the	humble	instrument	of
和	我	是	真的	感恩	到	有	到过	这	谦逊的	乐器	的

[di'semineitɪŋ] [ðə; ði] ['blesɪŋ] [ænd; ənd] [ɪk'spɪriəns] [aɪ][hæv; həv] [ə'teɪnd] [θru:] ['eɪb(ə)l]['kaʊns(ə)l]

disseminating	the	blessing	and	experience	I	have	attained	through	able	counsel
传播	这	祝福	和	经验	我	有	已达到	通过	有能力的	法律顾问

[ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl] ['kɔ:zɪz] [baɪ]['prɑ:pər] [ˌpɜ:rsə'vɪrəns] .

and	natural	causes	by	proper	perseverance	.
和	自然的	原因	经过	恰当的	毅力	.

我由衷感谢自己能够成为传播我通过明智的建议和自然规律，以及通过适当的毅力所获得的祝福和经验的卑微工具。

[aɪ][hæv; həv] [naʊ] ['fɪnɪʃt] [maɪ][tæsk] ,

I	have	now	finished	my	task	,
我	有	现在	完成的	我的	任务	,

我已经完成我的任务了。

[ænd; ənd] [trʌst] [maɪ]['hʌmb(ə)l] ['efərts] [meɪ] [pruːv] [tuː; tə][biː; bi] [gʊd] [siːd] [wel] [soʊn] ,
and **trust** **my** **humble** **efforts** **may** **prove** **to** **be** **good** **seed** **well** **sown** **,**
和 相信 我的 谦逊的 努力 可能 证明 到 是 好的 种子 出色地 播种 ,

并相信我微薄的努力或许会像播下的种子一样，结出丰硕的果实。

[ðæt] [wɪl] ['frʌktəˌfaɪ][ænd; ənd] [prə'duːs] [ə; eɪ][lɑːrdʒ]['hɑːrvɪst][ʌv; əv] ['benɪfɪt] [tuː; tə][maɪ] ['feloʊ] ['kriːtʃərz]
that **will** **fructify** **and** **produce** **a** **large** **harvest** **of** **benefit** **to** **my** **fellow** **creatures**
那 将要 结实 和 生产 一个 大的 收成 的 益处 到 我的 同伴 生物
.
:
.

这将结出硕果，为我的同伴们带来巨大的福祉。

[aɪ]['ɔːlsoʊ][hoʊp][ðə; ði]['fæk(ə)lti]['dʒen(ə)rəli] [meɪ] [biː; bi][led] [mɔːr] [ɪk'stensɪvli] [tuː; tə] ['ventɪleɪt] [ðɪs]
I **also** **hope** **the** **faculty** **generally** **may** **be** **led** **more** **extensively** **to** **ventilate** **this**
我 还 希望 这 学院 一般来说 可能 是 引领 更多的 广泛地 到 通风 这
['kwestʃən] [ʌv; əv] ['kɔːrpjələns] [ɔːr][oʊ'biːsəti] ,
question **of** **corpulence** **or** **obesity** **,**
问题 的 肥胖 或者 肥胖 ,

我也希望全体教职员工能够更广泛地讨论肥胖或体态肥胖这个问题。

[soʊ] [ðæt] , [ɪn'sted] [ʌv; əv][wʌn] , [tuː] , [ɔːr] [θriː] ['eɪb(ə)l] [præk'tiʃənəz] ,
so **that** **,** **instead** **of** **one** **,** **two** **,** **or** **three** **able** **practitioners** **,**
所以 那 , 反而 的 一 , 二 , 或者 三 有能力的 从业者 ,

因此，不再需要一到三名能干的从业者，

[ðer; ðər] [meɪ] [biː; bi][æz; əz] ['meni] ['hʌndrədz] [dɪ'strɪbjuːtɪd][ɪn][ðə; ði] ['veriəs] [pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ði][juˈnaɪtɪd]
there **may** **be** **as** **many** **hundreds** **distributed** **in** **the** **various** **parts** **of** **the** **United**
那里 可能 是 作为 许多 数百 分布式 在 这 各种各样的 部分 的 这 团结的
['kɪŋdəm] .
Kingdom **.**
王国 .

可能有多达数百个分布在英国各地。

[ɪn] [sʌtʃ] [keɪs] , [aɪ][ˌeɪ 'em] [pə'sweidid] , [ðæt] [ðoʊz] [dɪ'ziːzɪz] , [laɪk] ['revərəns] [ænd; ənd]['goʊldən]
In **such** **case** **,** **I** **am** **persuaded** **,** **that** **those** **diseases** **,** **like** **Reverence** **and** **Golden**
在 这样的 案件 , 我 是 被说服 , 那 那些 疾病 , 喜欢 尊敬 和 金的
['pɪpɪn] ,
Pippins **,**
皮平斯 ,

在这种情况下，我确信，那些疾病，比如敬畏和金苹果，

[wɪl] [biː; bi] ['veri] [rer] . [-]
will **be** **very** **rare** **.** **[** **26** **]**
将要 是 非常 稀有的 . [-]

这种情况非常罕见。[26]

[ə'pendɪks] .
APPENDIX **.**
附录 .

附录。

[sɪns] ['pʌblɪʃɪŋ] [ðə; ði][θɜːrd] [ɪ'dɪʃn] [ʌv; əv][maɪ] ['pæmflət] ,
Since **publishing** **the** **third** **edition** **of** **my** **pamphlet** **,**
自从 出版 这 第三 版 的 我的 小册子 ,

自从我的小册子第三版出版以来，

[aɪ][hæv; həv] ['ɜːrnɪstli] [prest] [maɪ]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ðə; ði]['riːz(ə)nz][fɔːr; fər][soʊ]

I	have	earnestly	pressed	my	medical	adviser	to	explain	the	reasons	for	so
我	有	切实	按下	我的	医疗的	顾问	到	解释	这	原因	为了	所以

[rɪ'mɑːrkəb(ə)l][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [æz; əz][aɪ][ænd; ənd] ['ʌðər] [hæv; həv] [ɪk'spɪrɪənst] [frʌm; frəm][ðə; ði]['daɪəteri]

remarkable	a	result	as	I	and	others	have	experienced	from	the	dietary
卓越	一个	结果	作为	我	和	其他的	有	经验丰富的	从	这	饮食

['sɪstəm] [hiː; hi] [prɪ'skraɪbd] ,

system	he	prescribed	,
系统	他	规定	,

我曾恳切地要求我的医生解释，为什么我和其他人服用他开的处方饮食方案后都取得了如此显著的效果。

[ænd; ənd][aɪ][hoʊp][hiː; hi] [meɪ] [faɪnd] [taɪm] [tuː; tə][duː][soʊ] ['ʃɔːrtli] ,

and	I	hope	he	may	find	time	to	do	so	shortly	,
和	我	希望	他	可能	寻找	时间	到	做	所以	不久	,

我希望他能尽快抽出时间来做这件事。

[æz; əz][aɪ] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['haɪli] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['fæk(ə)lti][ænd; ənd][ðə; ði]['pʌblɪk]

as	I	believe	it	would	be	highly	interesting	to	the	Faculty	and	the	public
作为	我	相信	它	会	是	高度	有趣的	到	这	学院	和	这	民众

['dʒen(ə)rəli] .

generally	.
一般来说	.

我相信这会引起学院和广大公众的极大兴趣。

[hiː; hi][hæz; həz] ['prɑːmɪst] [ðɪs] [æt; ət][hɪz; ɪz] ['liːʒər] .

He	has	promised	this	at	his	leisure	.
他	有	承诺	这	在	他的	闲暇	.

他已承诺会在方便的时候做这件事。

['nuːmərəs] [ˌæplə'keiʃ(ə)nz] ['hævɪŋ] [bɪn] [meɪd] [tuː; tə][ˌem 'iː][ɑːn] [pɔɪnts] [tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ][hæd; həd][nɑːt]

Numerous	applications	having	been	made	to	me	on	points	to	which	I	had	not
很多的	应用程序	拥有	到过	制成	到	我	在	积分	到	哪个	我	有	不是

[ə'l(j)uːd] ,

alluded	,
暗示	,

由于有人就我未曾提及的事项向我提出了许多申请，

[ɪn] [wɪtʃ] [maɪ] [ˌkɔris'pɔndənts] [felt][sʌm; səm] [daʊt] [ænd; ənd] ['ɪntrəst] ,

in	which	my	correspondents	felt	some	doubt	and	interest	,
在	哪个	我的	通讯员	毛毡	一些	怀疑	和	兴趣	,

我的通信者对此既有些疑虑，也有些兴趣。

[aɪ] [teɪk] [ðɪs] [ˌɑːpər'tuːnəti] [ʌv; əv] ['meɪkɪŋ] [sʌm; səm] [fjuː] [kə'rekʃnz] [ɪn][maɪ] ['pʌblɪʃt] ['daɪəteri] : —

I	take	this	opportunity	of	making	some	few	corrections	in	my	published	dietary	:	—
我	拿	这	机会	的	制作	一些	很少	更正	在	我的	已发布	饮食	:	—

我借此机会对已发表的饮食建议做一些修正：——

[aɪ] [ɔːt] , “ [ˌaɪ 'tiː] [siːmz] , ” [tuː; tə][hæv; həv] [ɪk'septɪd] [viːl] , ['oʊɪŋ] [tuː; tə][ɪts][ˌɪndɪ'dʒestəbl]['kwɑːləti]

I	ought	,	“	it	seems	,	”	to	have	excepted	veal	,	owing	to	its	indigestible	quality
我	应该	,	“	它	似乎	,	”	到	有	例外	小牛肉	,	欠款	到	它是	难以消化的	质量

,

,

,

我“似乎”应该把小牛肉排除在外，因为它难以消化。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][pɔːrk][fɔːr; fər][ɪts] ['fætnɪŋ] ['kærəktər] ; ['ɔːlsoʊ] ['herɪŋz] [ænd; ənd] ['iːlz] (['oʊɪŋ]

as	well	as	pork	for	its	fattening	character	;	also	herrings	and	eels	(	owing
作为	出色地	作为	猪肉	为了	它是	增肥	特点	;	还	鲱鱼	和	鳗鱼	(	欠款

[tuː; tə][ðer; ðər] ['ɔɪli] ['neɪtʃər]) ,

to	their	oily	nature	)	,
到	他们的	油腻的	自然	)	,

以及猪肉（因其肥美）；还有鲱鱼和鳗鱼（因为它们富含油脂）。

['biːɪŋ] [æz; əz][ɪn'dʒʊriəs][æz; əz]['sæmən] .

being	as	injurious	as	salmon	.
存在	作为	有害的	作为	三文鱼	.

和鲑鱼一样有害。

[ɪn] [rɪ'spekt] [tuː; tə]['vedʒtəb(ə)lz] , [nɑːt]['oʊnli][ʃʊd; ʃəd] [pə'tetoz] [biː; bi] [prə'hɪbɪtɪd] , [bʌt; bət] ['pɑːsnips] ,

In	respect	to	vegetables	,	not	only	should	potatoes	be	prohibited	,	but	parsnips	,
在	尊重	到	蔬菜	,	不是	仅有的	应该	土豆	是	禁止	,	但	欧防风	,

['biːtruːt] , ['tɜːnɪps] , [ænd; ənd] ['kærəts] .

beetroot	,	turnips	,	and	carrots	.
甜菜根	,	萝卜	,	和	胡萝卜	.

至于蔬菜，不仅土豆应该被禁止，欧洲防风草、甜菜根、芜菁和胡萝卜也应该被禁止。

[ðə; ðiː] [truːθ] [ɪz] , [aɪ] ['seldəm] [ɔːr]['evər] [pɑːr'tʊk] [ʌv; əv] [ðiːz] [əb'dʒekʃənəbl] ['ɑːrtɪk(ə)lz][maɪ'self] ,

The	truth	is	,	I	seldom	or	ever	partook	of	these	objectionable	articles	myself	,
这	真相	是	,	我	很少	或者	曾经	参与	的	这些	令人反感的	文章	我	,

事实上，我本人很少甚至从未接触过这些令人反感的文章。

[ænd; ənd][dɪd][nɑːt] [rɪ'flekt] [ðæt] ['ʌðər] [maɪt] [duː][soʊ] , [ɔːr] [ðæt] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [fər'bɪdn] .

and	did	not	reflect	that	others	might	do	so	,	or	that	they	were	forbidden	.
和	做过	不是	反映	那	其他的	可能	做	所以	,	或者	那	他们	是	禁止	.

并没有考虑到其他人可能会这样做，或者这样做是被禁止的。

[griːn] ['vedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər] [kən'sɪdərd] ['veri] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] , [ænd; ənd][aɪ] [bɪ'liːv] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə'dɑːptɪd]

Green	vegetables	are	considered	very	beneficial	,	and	I	believe	should	be	adopted
绿色的	蔬菜	是	经过考虑的	非常	有利	,	和	我	相信	应该	是	已采用

[æt; ət][ɔːl] [taɪmz] .

at	all	times	.
在	全部	时代	.

绿叶蔬菜被认为非常有益，我认为应该始终食用。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ɪn'detɪd] [tuː; tə][ðə; ði] “ ['kɔːrnˌhɪl] ['mægəziːn] ” [ænd; ənd] ['ʌðər] ['dʒɝːnəlz][fɔːr; fər] ['drɔːɪŋ]

I	am	indebted	to	the	“	Cornhill	Magazine	”	and	other	journals	for	drawing
我	是	负债累累	到	这	“	康希尔	杂志	”	和	其他	期刊	为了	绘画

[maɪ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðiːz] [-]

my	attention	to	these	[	27	]
我的	注意力	到	这些	[	-	]

我感谢《康希尔杂志》和其他期刊让我注意到这些[27]

[ˌdaɪə'tetɪk] [pɔɪnts] .

dietetic	points	.
营养学	积分	.

饮食要点。

[aɪ][kæn; kən] [naʊ] ['ɔːlsoʊ] [steɪt] [ðæt] [egz] , [ɪf] [nɑːt][hɑːrd] [bɔɪld] , [ɑːr; ər] [ˌʌnɪk'sepʃənəb(ə)l] ,

I	can	now	also	state	that	eggs	,	if	not	hard	boiled	,	are	unexceptionable	,
我	能	现在	还	状态	那	鸡蛋	,	如果	不是	难的	煮沸	,	是	无可挑剔	,

我现在还可以肯定地说，鸡蛋，只要不是煮熟的，都是无可挑剔的。

[ðæt] [tʃiːz] , [ɪf] ['sperɪŋli] [juːst] , [ænd; ənd][pleɪn] [bɔɪld] [raɪs] [siːm] ['hɑːrmləs] .

that	cheese	,	if	sparingly	used	,	and	plain	boiled	rice	seem	harmless	.
那	奶酪	,	如果	少量地	用过的	,	和	清楚的	煮沸	米	似乎	无害	.

少量食用奶酪和白米饭似乎无害。

[sʌm; səm] [dauts] [hæv; həv] [bɪn] [ɪk'sprest] [ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði] ['vænɪʃɪŋ] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]

Some	doubts	have	been	expressed	in	regard	to	the	vanishing	point	of	such	a
一些	疑虑	有	到过	表达	在	看待	到	这	消失	观点	的	这样的	一个

[dɪ'sendɪŋ] [skeɪl] ,

descending	scale	,
下降	规模	,

有人对这种下降标度的消失点表示怀疑。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][rɪ'mɑːrkəb(ə)l][fækt] [ðæt] [ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd][moʊst]['pælpəb(ə)l][ˌdɪmɪ'nuːʃ(ə)n][ɪn]

but	it	is	a	remarkable	fact	that	the	great	and	most	palpable	diminution	in
但	它	是	一个	卓越	事实	那	这	伟大的	和	最多	可感知的	减少	在

[weɪt] [ænd; ənd] [bʌlk] [ə'kɜːrz] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði][fɜːrst]['fɔːrti] - [eɪt] ['aʊərz] ,

weight	and	bulk	occurs	within	the	first	forty	-	eight	hours	,
重量	和	大部分	发生	之内	这	第一的	四十	-	八	小时	,

但值得注意的是，体重和体积的最大、最明显的减少发生在最初的48小时内。

[ðə; ði] [dɪ'sent] [ɪz] [ðen] [mɔːr] ['grædʒuəl] .

the	descent	is	then	more	gradual	.
这	下降	是	然后	更多的	逐渐地	.

然后下降的速度就比较慢了。

[maɪ] [oʊn] [ɪk'spɪriəns] , [ænd; ənd] [ðæt] [ʌv; əv] ['ʌðər] ,

My	own	experience	,	and	that	of	others	,
我的	自己的	经验	,	和	那	的	其他的	,

我自身的经历，以及他人的经历，

[ə'ʃuəz] [ˌem 'iː] ([ɪf] ['medɪk(ə)l] [ə'θɔːrəti] [biː; bi][fɜːrst] [kən'sʌltid] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [kəm'pleɪnt]) [ðæt]

assures	me	(	if	medical	authority	be	first	consulted	as	to	the	complaint	)	that
保证	我	(	如果	医疗的	权威	是	第一的	咨询	作为	到	这	抱怨	)	那

[wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] [slaɪt] [ɪk'streɪniəs] [eɪd][æz; əz]['medɪs(ə)n][kæn; kən][ə'fɔːrd] ,

with	such	slight	extraneous	aid	as	medicine	can	afford	,
和	这样的	轻微	无关的	援助	作为	药品	能	买得起	,

他向我保证（如果首先就病情咨询医疗权威机构），在医学所能提供的如此轻微的外部帮助下，

['neɪtʃər] [wɪl] [duː][hɜːr; hər]['duːti] , [ænd; ənd]['oʊnli][hɜːr; hər]['duːti] : ['fɜːrstli] ,

nature	will	do	her	duty	,	and	only	her	duty	:	firstly	,
自然	将要	做	她	责任	,	和	仅有的	她	责任	:	首先	,

大自然会履行她的职责，而且只会履行她的职责：首先，

[baɪ] [rɪ'liːvɪŋ] [hɜːr'self][ʌv; əv] [ɪ'miːdiət] ['preʃər] [ʃiː; ʃi] [wɪl] [biː; bi] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [muːv] [mɔːr] ['friːli]

by	relieving	herself	of	immediate	pressure	she	will	be	enabled	to	move	more	freely
经过	缓解	她自己	的	即时	压力	她	将要	是	已启用	到	移动	更多的	自由

[ɪn][hɜːr; hər] [oʊn] ['bjuːtɪf(ə)l] [weɪ] ,

in	her	own	beautiful	way	,
在	她	自己的	美丽的	方式	,

通过释放眼前的压力，她将能够以自己独特的方式更加自由地行动。

[ænd; ənd] ['sekəndli] , [baɪ] [pər'sʊ] [ðə; ði] [seɪm] [kɔːrs] [tuː; tə][wɜːrk] ['spiːdi] [əˌmiːliə'reɪʃn] [ænd; ənd]

and	secondly	,	by	pursuing	the	same	course	to	work	speedy	amelioration	and
和	第二	,	经过	追求	这	相同的	课程	到	工作	迅速	改善	和

['faɪn(ə)l] [kjʊr] .

final	cure	.
最终的	治愈	.

其次，通过采取同样的措施，可以迅速改善病情并最终治愈。

[ðə; ði] ['vænɪʃɪŋ] [pɔɪnt] [ɪz]['oʊnli] [wen] [ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ɪz] [stɑːpt] [ænd; ənd][ðə; ði]['pærəsaɪt]

The	vanishing	point	is	only	when	the	disease	is	stopped	and	the	parasite
这	消失	观点	是	仅有的	什么时候	这	疾病	是	停止	和	这	寄生虫

[ə'naɪəleɪtɪd] .

annihilated	.
彻底消灭	.

只有当疾病停止发展且寄生虫被彻底消灭时，这种现象才会消失。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɪntrəst] [maɪ] ['riːdɚz] [tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [naʊ] [ə'pærəntli] [ə'teɪnd] [ðə; ði]

It	may	interest	my	readers	to	know	that	I	have	now	apparently	attained	the
它	可能	兴趣	我的	读者	到	知道	那	我	有	现在	显然	已达到	这

['stændərd]['nætʃ(ə)rəl][æt; ət][maɪ][eɪdʒ] (- [stoʊn] - ,

standard	natural	at	my	age	(	10	stone	10	,
标准	自然的	在	我的	年龄	(	-	石头	-	,

我的读者或许会感兴趣地知道，我现在显然已经达到了我这个年龄段的标准自然体重（10英石10磅，

[ɔːr] - ['paʊndz] .) , [æz; əz][maɪ] [weɪt] [naʊ] ['veriz] ['oʊnli][tuː; tə][ðə; ði][ɪk'stent][ʌv; əv][wʌn]['el biː] . ,

or	150	lbs	.	)	,	as	my	weight	now	varies	only	to	the	extent	of	1	lb	.	,
或者	-	磅	.	)	,	作为	我的	重量	现在	变化	仅有的	到	这	程度	的	1	磅	.	,

或者 150 磅），因为我现在的体重波动幅度只有 1 磅。

[mɔːr] [ɔːr] [les] [ɪn][ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [mʌnθ] .

more	or	less	in	the	course	of	a	month	.
更多的	或者较少的		在	这	课程	的	一个	月	.

大约在一个月的时间里。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['hʌtʃɪnsənz] [teiblz][aɪ] [ɔːt] [tuː; tə] [luːz] [stɪl] [mɔːr] ,

According	to	Dr	.	Hutchinson's	tables	I	ought	to	lose	still	more	,
根据	到	博士	.	哈钦森的	表格	我	应该	到	失去	仍然	更多的	,

根据哈钦森博士的表格，我应该还会减掉更多。

[bʌt; bət]['kænɑːt][duː][soʊ] [wɪ'ðaʊt] [ri'zɔːtɪŋ] [tuː; tə]['medɪs(ə)n] ; [ænd; ənd] , ['fiːlɪŋ] [ɪn] [saʊnd] ['vɪgərəs]

but	cannot	do	so	without	resorting	to	medicine	;	and	,	feeling	in	sound	vigorous
但	不能	做	所以	没有	复原	到	药品	;	和	,	感觉	在	声音	蓬勃

[helθ] ,

health	,
健康	,

但若不借助药物，便无法做到这一点；而且，他感觉自己身体健康，精力充沛。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['pɜːrfɪktli] ['kɑːntent][tuː; tə][weɪt][ə'pɑːn]['neɪtʃər][fɔːr; fər]['eni] ['fɜːrðər] [tʃeɪndʒ] .

I	am	perfectly	content	to	wait	upon	nature	for	any	further	change	.
我	是	完美	内容	到	等待	之上	自然	为了	任何	更远	改变	.

我完全乐意等待大自然带来进一步的变化。

[ɪn][maɪ]['hʌmb(ə)l]['dʒʌdʒmənt][ðə; ði]['daɪəteri][ɪz][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [pɔɪnt] [ɪn][ðə; ði] ['triːtmənt] [ʌv; əv]

In	my	humble	judgment	the	dietary	is	the	principal	point	in	the	treatment	of
在	我的	谦逊的	判断	这	饮食	是	这	主要的	观点	在	这	治疗	的

['kɔːrpjələns] ,

Corpulence	,
肥胖	,

依我拙见，饮食是治疗肥胖症的关键所在。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [ə'pɪrz] [tuː; tə][ˌem 'iː] , [mɔːr'oʊvər] ,

and	it	appears	to	me	,	moreover	,
和	它	出现	到	我	,	而且	,

而且在我看来，

[ðæt] [ɪf] ['prɑːpərli]['rɛgjəˌleɪtəd, 'rɛgjəˌleɪtɪd][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [ɪn][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [sens] [ə; eɪ]['medɪs(ə)n] .

that	if	properly	regulated	it	becomes	in	a	certain	sense	a	medicine	.
那	如果	适当地	受监管	它	变成	在	一个	肯定	感觉	一个	药品	.

如果监管得当，它在某种意义上可以成为一种药物。

[ðə; ði] ['sɪstəm] [siːmz] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə] [ə'tæk] ['oʊnli][ðə; ði] [suː'pɜːrfluəs] [dɪ'pɑːzɪt][ʌv; əv][fæt] ,

The	system	seems	to	me	to	attack	only	the	superfluous	deposit	of	fat	,
这	系统	似乎	到	我	到	攻击	仅有的	这	多余	订金	的	胖的	,

在我看来，该系统似乎只针对多余的脂肪沉积进行清除。

[ænd; ənd] , [æz; əz][maɪ]['medɪk(ə)l] [frend] [ˌɪn'fɔrmz][ˌem 'iː] , [pəːdʒz] [ðə; ði] [blʌd] , ['rendərɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [mɔːr]

and	,	as	my	medical	friend	informs	me	,	purges	the	blood	,	rendering	it	more
和	,	作为	我的	医疗的	朋友	通知	我	,	清洗	这	血	,	渲染	它	更多的

[pjʊr] [ænd; ənd] ['helθi] ,

pure	and	healthy	,
纯的	和	健康	,

而且，正如我的医生朋友告诉我的那样，它还能净化血液，使其更加纯净健康。

['streŋθnz] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd]['bɑːdɪli] ['vɪsərə] ,

strengthens	the	muscles	and	bodily	viscera	,
加强	这	肌肉	和	身体上的	内脏	,

增强肌肉和内脏功能，

[ænd; ənd][aɪ] [fiːl] [kwaɪt] [kən'vɪnst] ['swiːtnz] [laɪf] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [prə'lɔːŋ] [ˌaɪ 'tiː] . [-]

and	I	feel	quite	convinced	sweetens	life	if	it	does	not	prolong	it	.	[	28	]
和	我	感觉	相当	确信	甜味剂	生活	如果	它	做	不是	延长	它	.	[	-	]

而且我深信，即使不能延长生命，也能让生命更加美好。[28]

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['truːli] ['grætɪfaɪɪŋ] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l] [naʊ] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] [ðæt] ['meni] ['ʌðər]

It	is	truly	gratifying	to	me	to	be	able	now	to	add	that	many	other
它	是	真的	可喜	到	我	到	是	有能力的	现在	到	添加	那	许多	其他

[ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ɪg'zɔːltɪd] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['fæk(ə)lti][hæv; həv] ['ɑːnɜ-d] [maɪ] ['muːvmənt] [ɪn]

of	the	most	exalted	members	of	the	Faculty	have	honoured	my	movement	in
的	这	最多	崇高	成员	的	这	学院	有	荣幸	我的	移动	在

[ðə; ði]['kwestʃən] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [ˌæprə'beɪʃ(ə)n] .

the	question	with	their	approbation	.
这	问题	和	他们的	赞许	.

令我感到非常欣慰的是，学院里许多其他德高望重的成员也对我在这个问题上的主张表示赞同。

[aɪ] [kən'sɪdər] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['pʌblɪk]['duːti] ['fɜːrðər] [tuː; tə] [steɪt] , [ðæt] ['mɪstər] . ['hɑːrvi] ,

I	consider	it	a	public	duty	further	to	state	,	that	Mr	.	Harvey	,
我	考虑	它	一个	民众	责任	更远	到	状态	,	那	先生	.	哈维	,

我认为我有义务进一步声明，哈维先生，

[huːm] [aɪ][hæv; həv] [neɪmd] [ɑːn][ðə; ði] 24th [peɪdʒ][æz; əz][maɪ][kaɪnd]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər][ɪn][ðə; ði] [kjʊr]

whom	I	have	named	on	the	24th	page	as	my	kind	medical	adviser	in	the	cure
谁	我	有	命名	在	这	24th	页	作为	我的	种类	医疗的	顾问	在	这	治愈

[ʌv; əv] ['kɔːrpjələns] ,

of	Corpulence	,
的	肥胖	,

我在第24页中提到的那位，是我的良医，他帮助我治疗肥胖症。

[ɪz][nɑːt]['draɪv, 'dɑːktɝ] . [dʒɑːn] ['hɑːrvi] ,

is	not	Dr	.	John	Harvey	,
是	不是	博士	.	约翰	哈维	,

不是约翰·哈维博士，

[huː] [hæz; həz] ['pʌblɪʃt] [ə; eɪ] ['pæmflət] [ɑːn] ['kɔːrpjələns] [ə'sɪməˌleɪtɪŋ] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]

who	has	published	a	Pamphlet	on	Corpulence	assimilating	with	some	of	the
WHO	有	已发布	一个	小册子	在	肥胖	同化	和	一些	的	这

[fitʃər] [ænd; ənd][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl]['æspekt][ʌv; əv][maɪn] ,

features	and	the	general	aspect	of	mine	,
特征	和	这	一般的	方面	的	矿	,

他曾出版过一本关于肥胖的小册子，其中的一些特征和总体观点与我的观点相符。

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [kən'sɪdərd] ([æz; əz][aɪ] [lɜːrn] [frʌm; frəm] [ˌkɔris'pɔndənts] [huː]

and	which	has	been	considered	(	as	I	learn	from	correspondents	who
和	哪个	有	到过	经过考虑的	(	作为	我	学习	从	通讯员	WHO

[hæv; həv] [əb'teɪnd] [ˌaɪ 'tiː]) [ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv][maɪ]['medɪk(ə)l] [frend] .

have	obtained	it	)	the	work	of	my	medical	friend	.
有	获得	它	)	这	工作	的	我的	医疗的	朋友	.

据我从获得此书的通讯员那里了解到的情况，这本书被认为是我的医学朋友的作品。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] .

It	is	not	.
它	是	不是	.

它不是。

[aɪ][ˌeɪ 'em][glæd] , ['ðerfɔːr] , [tuː; tə] [rɪ'piːt] [ðæt] [maɪ]['medɪk(ə)l][əd'vaɪzər][wʌz; wəz] , [ænd; ənd][ɪz] [stɪl] ,

I	am	glad	,	therefore	,	to	repeat	that	my	medical	adviser	was	,	and	is	still	,
我	是	高兴的	,	所以	,	到	重复	那	我的	医疗的	顾问	曾是	,	和	是	仍然	,

因此，我很高兴地重申，我的医疗顾问过去是，现在仍然是，

['mɪstər] . ['wɪljəm] ['hɑːrvi] , [ef] . [ɑːr] . [siː] . [es] . , [noʊ] . [ˌtuː'tuː] , ['soʊhoʊ] [skwer] , ['lʌndən] , ['dʌbljuː] .

Mr	.	William	Harvey	,	F	.	R	.	C	.	S	.	,	No	.	2	,	Soho	Square	,	London	,	W	.
先生	.	威廉	哈维	,	F	.	拉	.	C	.	S	.	,	不	.	2	,	苏豪区	正方形	,	伦敦	,	W	.

威廉·哈维先生，FRCS，伦敦苏豪广场2号，W.

['wɪljəm] ['bæntɪŋ] .

WILLIAM	BANTING	.
威廉	班廷	.

威廉·班廷。

['eɪprəl] , - . [-]

April	,	1864	.	[	29	]
四月	,	-	.	[	-	]

1864 年 4 月。[29]

['mɪstər] .

MR	.
先生	.

先生。

['hɑːrviːz] [ri'mɑːks] .

HARVEY'S	REMARKS	.
哈维的	评论	.

哈维的讲话。

“ [maɪ]['peɪʃ(ə)nt] , ['mɪstər] . ['bæntɪŋ] , ['hævɪŋ] ['pʌblɪʃt] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['feloʊ]

“	My	patient	,	Mr	.	Banting	,	having	published	for	the	benefit	of	his	fellow
“	我的	病人	,	先生	.	班廷	,	拥有	已发布	为了	这	益处	的	他的	同伴

['sʌfərəz] ,

sufferers	,
受害者	,

“我的病人班廷先生为了其他病友的利益而发表了文章，

[sʌm; səm] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['daɪət] [wɪtʃ] [aɪ] [ˌrekə'mendɪd] [hɪm; ɪm][tuː; tə][ə'dɑːpt][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

some	account	of	the	diet	which	I	recommended	him	to	adopt	with	a
一些	帐户	的	这	饮食	哪个	我	受到推崇的	他	到	采纳	和	一个

[vjuː] [tuː; tə] [rɪ'liːv] [hɪm; ɪm][ʌv; əv][ə; eɪ] [dɪ'stresɪŋ] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [haɪ'pɜːrtrəfi] [ʌv; əv][ðə; ði]

view	to	relieve	him	of	a	distressing	degree	of	hypertrophy	of	the
看法	到	缓解	他	的	一个	令人痛心	程度	的	肥大	的	这

['ædɪpoʊs,'ædɪpoʊz] ['tɪʃuː] .

adipose	tissue	.
脂肪	组织	.

以下是我建议他采用的饮食方案的一些说明，目的是为了缓解他令人痛苦的脂肪组织肥大。

[aɪ][hæv; həv] [bɪn] ['friːkwəntli] ['ɝːdʒd][baɪ][hɪm; ɪm][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)lz][ə'pɑːn] [wɪtʃ] [aɪ]

I	have	been	frequently	urged	by	him	to	explain	the	principles	upon	which	I
我	有	到过	频繁地	敦促	经过	他	到	解释	这	原则	之上	哪个	我

[wʌz; wəz] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [triːt] [wɪð; wɪθ] [sək'ses] [ðɪs] [ˌɪnkən'viːniənt] ,

was	enabled	to	treat	with	success	this	inconvenient	,
曾是	已启用	到	对待	和	成功	这	不方便	,

他曾多次敦促我解释我成功处理这一棘手问题的原则，

[ænd; ənd][ɪn][sʌm; səm] ['instənsiz] , [dɪ'stresɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] .

and	in	some	instances	,	distressing	condition	of	the	system	.
和	在	一些	实例	,	令人痛心	状况	的	这	系统	.

在某些情况下，系统状况令人担忧。

“ [ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][maɪ]['faɪndɪŋ] [ə'keɪʒn] [tu:; tə] [ɪn'vestɪgeɪt] [ðɪs] ['sʌbdʒekt][ɪz][æz; əz]
“ The simple history of my finding occasion to investigate this subject is as
“ 这 简单的 历史 的 我的 寻找 场合 到 调查 这 主题 是 作为
['fɑ:loʊz] :
follows :
跟随 :

“我发现有机会研究这个课题的简单经过如下：

— [wen] [ɪn]['pærɪs] , [ɪn][ðə; ði] [jɪr] - ,
— When in Paris , in the year 1856 ,
— 什么时候 在 巴黎 , 在 这 年 - ,

——1856年，当他身在巴黎时，

[aɪ] [tʊk] [ðə; ði] [ˌɑ:pər'tu:nəti] [ʌv; əv] [ə'tendɪŋ] [ə; eɪ] [dɪ'skʌʃ(ə)n] [ɑ:n][ðə; ði] [vju:z] [ʌv; əv][em] .
I took the opportunity of attending a discussion on the views of M .
我 采取 这 机会 的 参加 一个 讨论 在 这 浏览 的 M .
['bə:nəd; bə'nɑ:d] ,
Bernard ,
伯纳德 ,

我借此机会参加了一场关于贝尔纳先生观点的讨论会，

[hu:] [wʌz; wəz][æt; ət] [ðæt] [taɪm] [prə'paʊndɪŋ] [hɪz; ɪz] [naʊ] ['dʒen(ə)rəli] [əd'mɪtɪd] ['θi:əri] [ʌv; əv][ðə; ði]
who was at that time propounding his now generally admitted theory of the
WHO 曾是 在 那 时间 提出 他的 现在 一般来说 承认 理论 的 这
['lɪvər] ['fʌŋkʃnz] .
liver functions .
肝 函数 .

他当时正在提出他现在已被普遍接受的肝脏功能理论。

['æftər][hi:; hi][hæd; həd] [dɪ'skʌvərd] [baɪ]['kemɪk(ə)l] ['prɑ:sesɪz] [ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l]
After he had discovered by chemical processes and physiological
后 他 有 发现 经过 化学 流程 和 生理
[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'speərəmənts; ɪk'sperəments] ,
experiments ,
实验 ,

他通过化学过程和生理实验发现.....

[wɪtʃ] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ʌn'nesəseri] [fɔ:r; fər][ˌem 'i:][tu:; tə] [ˌri:kə'pɪtʃuleɪt] [hɪr] , [ðæt] [ðə; ði]['lɪvər][nɑ:t]['oʊnli]
which it is unnecessary for me to recapitulate here , that the liver not only
哪个 它 是 不必要 为了 我 到 概括 这里 , 那 这 肝 不是 仅有的
[sɪ'kri:tid] [baɪl] ,
secreted bile ,
分泌物 胆汁 ,

这里无需赘述，肝脏不仅分泌胆汁，

[bʌt; bət]['ɔ:lsoʊ][ə; eɪ][pɪ'kju:liər]['æmɪˌlɔɪd][ɔ:r] [stɑ:rtʃ] - [laɪk]['prɑ:dʌkt] [wɪtʃ] [hi:; hi] [kɔ:ld] ['glu:koʊs] ,
but also a peculiar amyloid or starch - like product which he called glucose ,
但 还 一个 奇特 淀粉样蛋白 或者 淀粉 - 喜欢 产品 哪个 他 称为 葡萄糖 ,

但他还发现了一种特殊的淀粉样蛋白或淀粉样产物，他称之为葡萄糖。

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪn][ɪts]['kemɪk(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['prɑ:pərtiz] [ə'pɪrd] [tu:; tə][bi:; bi] ['nɪrli] ['ælaɪd]
and which in its chemical and physical properties appeared to be nearly allied
和 哪个 在 它是 化学 和 身体的 特性 出现 到 是 几乎 盟军
[tu:; tə] ['sækərɪn] ['mætər] ,
to saccharine matter ,
到 糖精 事情 ,

其化学和物理性质似乎与糖类物质非常相似。

[hiː; hi] ['fɜːrðər] [faʊnd] [ðæt] [ðɪs] ['gluːkoʊs][kʊd; kəd][biː; bi][də'rektli; daɪ'rektli] [prə'duːst] [ɪn][ðə; ði]['lɪvər][baɪ]

he	further	found	that	this	glucose	could	be	directly	produced	in	the	liver	by
他	更远	成立	那	这	葡萄糖	可以	是	直接地	生产	在	这	肝	经过

[ðə; ði][ɪn'dʒestʃən][ʌv; əv] ['ʃʊgər] [ænd; ənd][ɪts]['ælaɪ] [stɑːrtʃ] ,

the	ingestion	of	sugar	and	its	ally	starch	,
这	摄入	的	糖	和	它是	盟友	淀粉	,

他进一步发现，摄入糖及其衍生物淀粉后，肝脏可以直接产生葡萄糖。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn][ˌdaɪə'biːtiːz][ˌaɪ 'tiː][ɪg'zɪstɪd][ðer; ðər][ɪn][kən'sɪdərəb(ə)l] [ɪk'ses] .

and	that	in	diabetes	it	existed	there	in	considerable	excess	.
和	那	在	糖尿病	它	存在	那里	在	大量	过量的	.

糖尿病患者体内这种物质的含量严重过高。

[ˌaɪ 'tiː][hæd; həd] [lɔːŋ] [bɪn] [wel] [noʊn] [ðæt] [ə; eɪ] ['pjʊrli] ['ænɪm(ə)l]['daɪət] ['greɪtli] [ə'sɪstɪd] [ɪn]

It	had	long	been	well	known	that	a	purely	animal	diet	greatly	assisted	in
它	有	长的	到过	出色地	已知	那	一个	纯粹	动物	饮食	非常	协助	在

['tʃekɪŋ] [ðə; ði] [sɪ'kriːʃn] [ʌv; əv][ˌdaɪə'betɪk] ['jʊrɪn] ;

checking	the	secretion	of	diabetic	urine	;
检查	这	分泌	的	糖尿病	尿	;

人们早就知道，纯动物性饮食对控制糖尿病尿液的分泌大有裨益;

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [siːmd] [tuː; tə]['fɑːloʊ] , [æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔːrs] ,

and	it	seemed	to	follow	,	as	a	matter	of	course	,
和	它	似乎	到	跟随	,	作为	一个	事情	的	课程	,

而且，这似乎理所当然地发生了。

[ðæt] [ðə; ði]['toʊt(ə)l] ['æbstɪnəns] [frʌm; frəm] ['sækərɪn] [ænd; ənd] [ˌfærə'neɪʃəs] ['mætər] [mʌst; məst] [-

that	the	total	abstinence	from	saccharine	and	farinaceous	matter	must	[	30
那	这	全部的	节制	从	糖精	和	粉状的	事情	必须	[	-

]

]

]

必须完全戒除糖精和淀粉类物质[30]

[dreɪn] [ðə; ði]['lɪvər][ʌv; əv] [ðɪs] [ɪk'sesɪv] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['gluːkoʊs] ,

drain	the	liver	of	this	excessive	amount	of	glucose	,
流走	这	肝	的	这	过多的	数量	的	葡萄糖	,

将肝脏中过量的葡萄糖排出体外。

[ænd; ənd] [ðʌs] [ə'rest] [ɪn][ə; eɪ]['sɪmələr][prə'pɔːrʃ(ə)n][ðə; ði][ˌdaɪə'betɪk] ['tendənsi] .

and	thus	arrest	in	a	similar	proportion	the	diabetic	tendency	.
和	因此	逮捕	在	一个	相似的	部分	这	糖尿病	趋势	.

从而以类似的比例抑制糖尿病倾向。

[rɪ'flektɪŋ] [ɑːn] [ðɪs] [tʃeɪn] [ʌv; əv]['ɑːrgjumənt] ,

Reflecting	on	this	chain	of	argument	,
反思	在	这	链	的	争论	,

回顾这一系列论证，

[ænd; ənd] ['noʊɪŋ] [tuː] [ðæt] [ə; eɪ] ['sækərɪn] [ænd; ənd] [ˌfærə'neɪʃəs] ['daɪət][ɪz] [juːst] [tuː; tə]['fæt(ə)n]

and	knowing	too	that	a	saccharine	and	farinaceous	diet	is	used	to	fatten
和	会心	也	那	一个	糖精	和	粉状的	饮食	是	用过的	到	催肥

['sɜːrt(ə)n] ['ænɪmlz] ,

certain	animals	,
肯定	动物	,

而且也知道，某些动物会食用高糖高粉的饲料来催肥，

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn][ˌdaɪə'biːtiːz] , [ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][ðə; ði][fæt][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi]['ræpɪdli] [ˌdisə'piəz] ,

and	that	in	diabetes	,	the	whole	of	the	fat	of	the	body	rapidly	disappears	,
和	那	在	糖尿病	,	这	所有的	的	这	胖的	的	这	身体	快速	消失	,

糖尿病患者体内的脂肪会迅速消失。

[ˌaɪ ˈtiː] [əˈkɜːrd] [tuː; tə][ˌem ˈiː] [ðæt] [ɪkˈsesɪv] [oʊˈbiːsəti] [maɪt] [biː; bi][ˈælaɪd][tuː; tə][ˌdaɪəˈbiːtiːz][æz; əz]

it	occurred	to	me	that	excessive	obesity	might	be	allied	to	diabetes	as
它	发生	到	我	那	过多的	肥胖	可能	是	盟军	到	糖尿病	作为

[tuː; tə][ɪts] [kɔːz] ,

to	its	cause	,
到	它是	原因	,

我突然想到，过度肥胖可能与糖尿病的病因有关。

[ɔːlˈðoʊ] [ˈwaɪdli] [daɪˈvɜːrs][ɪn][ɪts] [dɪˈveləpmənt] :

although	widely	diverse	in	its	development	:
虽然	广泛	各种各样的	在	它是	发展	:

尽管其发展历程多种多样：

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] [ˈpjʊrli] [ˈænɪm(ə)l][ˈdaɪət][wʌz; wəz][ˈjuːsf(ə)l][ɪn][ðə; ði] [ˈlætər] [dɪˈziːz] ,

and	that	if	a	purely	animal	diet	was	useful	in	the	latter	disease	,
和	那	如果	一个	纯粹	动物	饮食	曾是	有用	在	这	后者	疾病	,

如果纯动物性饮食对后一种疾病有效的话，

[ə; eɪ][ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['ænɪm(ə)l] [fuːd] [wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] ['vedʒtəb(ə)l] ['mætərz] [æz; əz] [kən'teɪnd] ['niːðər]

a	combination	of	animal	food	with	such	vegetable	matters	as	contained	neither
一个	组合	的	动物	食物	和	这样的	蔬菜	事情	作为	包含	两者都不

['ʃʊgər] [nɔːr] [stɑːrtʃ] ,

sugar	nor	starch	,
糖	也不	淀粉	,

动物性食物与不含糖和淀粉的植物性食物的混合物

[maɪt] [sɜːrv] [tuː; tə] [əˈrest] [ðə; ði] [ˌʌnˈduː] [fɔːrˈmeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][fæt] .

might	serve	to	arrest	the	undue	formation	of	fat	.
可能	服务	到	逮捕	这	过度	形成	的	胖的	.

可能有助于阻止脂肪过度堆积。

[aɪ] [suːn] ['æftərwərdz] [hæd; həd][æn; ən] [ˌɑːpərˈtuːnəti] [ʌv; əv] ['testɪŋ] [ðɪs] [aɪˈdiːə] .

I	soon	afterwards	had	an	opportunity	of	testing	this	idea	.
我	很快	然后	有	一个	机会	的	测试	这	主意	.

不久之后，我就有机会检验这个想法。

[ə; eɪ] [dɪˈspensəri] ['peɪʃ(ə)nt] , [huː] [kən'sʌltid] [ˌem 'iː][fɔːr; fər] ['defnəs] , [ænd; ənd] [huː] [wʌz; wəz]

A	dispensary	patient	,	who	consulted	me	for	deafness	,	and	who	was
一个	药房	病人	,	WHO	咨询	我	为了	耳聋	,	和	WHO	曾是

[ɪˈnɔːrməsli] ['kɔːrpjələnt] ,

enormously	corpulent	,
非常	肥胖的	,

一位因耳聋前来就诊的诊所病人，体型极其肥胖，

[aɪ] [faʊnd] [tuː; tə][hæv; həv][noʊ] [dɪˈstɪŋgwɪʃəbl] [dɪˈziːz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪr] .

I	found	to	have	no	distinguishable	disease	of	the	ear	.
我	成立	到	有	不	可区分的	疾病	的	这	耳朵	.

我发现他的耳朵没有明显的疾病。

[aɪ] ['ðerfɔːr] [səˈspektɪd] [ðæt] [hɪz; ɪz] ['defnəs] [əˈroʊz][frʌm; frəm][ðə; ði] [greɪt] [dɪˈveləpmənt] [ʌv; əv]

I	therefore	suspected	that	his	deafness	arose	from	the	great	development	of
我	所以	怀疑	那	他的	耳聋	出现	从	这	伟大的	发展	的

['ædɪpoʊs,'ædɪpoʊz] ['mætər] [ɪn][ðə; ði] [θroʊt] ,

adipose	matter	in	the	throat	,
脂肪	事情	在	这	喉	,

因此，我怀疑他的耳聋是由于喉咙脂肪组织大量堆积造成的。

['presɪŋ] [əˈpɑːn][ænd; ənd] ['stɑːpɪŋ] [ʌp][ðə; ði] [juːˈsteɪʃn] [tjʊb] .

pressing	upon	and	stopping	up	the	eustachian	tubes	.
紧迫	之上	和	停止	向上	这	咽鼓管	管子	.

压迫并堵塞咽鼓管。

[aɪ][səb'dʒɛktɪd][hɪm; ɪm][tu:; tə][ə; eɪ][strɪkt][nɑ:n] - [ˌfærə'neɪʃəs] [ænd; ənd][nɑ:n] - ['sækərɪn] ['daɪət] ,

I	subjected	him	to	a	strict	non	-	farinaceous	and	non	-	saccharine	diet	,
我	受	他	到	一个	严格的	非	-	粉状的	和	非	-	糖精	饮食	,

我让他严格遵循不含淀粉和糖分的饮食。

[ænd; ənd] ['tri:tɪd] [hɪm; ɪm][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['vɑ:lət(ə)l]['ælkəlaɪ] [ə'l(j)u:d] [tu:; tə][ɪn][hɪz; ɪz] ['pæmflət] ,

and	treated	him	with	the	volatile	alkali	alluded	to	in	his	Pamphlet	,
和	治疗	他	和	这	易挥发的	碱	暗示	到	在	他的	小册子	,

[ænd; ənd] [ə'keɪʒən(ə)l] [ə'piəriənt] ,

and	occasional	aperients	,
和	偶然	泻药	,

然后，医生用他在小册子中提到的挥发性碱液治疗他，并偶尔给他服用泻药。

[ænd; ənd][ɪn][ə'baʊt]['sev(ə)n] [mʌnθs] [hi:; hi][wʌz; wəz] [rɪ'djʊst] [tu:; tə]['ɔ:lmoʊst]['nɔ:rm(ə)l] [prə'pɔ:ʃəns] ,

and	in	about	seven	months	he	was	reduced	to	almost	normal	proportions	,
和	在	关于	七	几个月	他	曾是	减少	到	几乎	普通的	比例	,

[hɪz; ɪz] ['hɪrɪŋ] [rɪ'stɔ:rd] ,

his	hearing	restored	,
他的	听力	恢复	,

大约七个月后，他的体型恢复到接近正常水平，听力也恢复了。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz]['dʒen(ə)rəl] [helθ] [ɪ'mensli] [ɪm'pru:vd] .

and	his	general	health	immensely	improved	.
和	他的	一般的	健康	非常	改进	.

他的整体健康状况也得到了极大的改善。

[ðɪs] [keɪs] [si:md] [tu:; tə] [gɪv] ['sʌbstəns] [ænd; ənd] [ri'æləti] [tu:; tə][maɪ] [kən'dʒektʃəz] , [wɪtʃ] ['fɜ:rðər]

This	case	seemed	to	give	substance	and	reality	to	my	conjectures	,	which	further
这	案件	似乎	到	给	物质	和	现实	到	我的	猜想	,	哪个	更远

[ɪk'spɪriəns] [hæz; həz] [kən'fɜ:rmd] .

experience	has	confirmed	.
经验	有	确认的	.

这个案例似乎印证了我的推测，而后续的经验也证实了这一点。

“ [wen] [wi:; wi] [kən'sɪdər] [ðæt] [fæt][ɪz] [wʌt] [ɪz] [tɜ:m] ['haɪdroʊ]['kɑ:rbən] ,

“	When	we	consider	that	fat	is	what	is	termed	hydro	carbon	,
“	什么时候	我们	考虑	那	胖的	是	什么	是	称为	水力	碳	,

“当我们考虑到脂肪实际上就是碳氢化合物时，

[ænd; ənd] [di'pɔzits] [ɪt'self][soʊ] [ɪn'sɪdiəsli] [ænd; ənd] [jet] [soʊ]['grædʒuəli] [ə'mʌŋst] [ðə; ði]['tɪsjʊ:z, 'tɪʃu:z]

and	deposits	itself	so	insidiously	and	yet	so	gradually	amongst	the	tissues
和	存款	本身	所以	阴险地	和	然而	所以	逐步地	在	这	组织

[ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] ,

of	the	body	,
的	这	身体	,

它会以如此隐蔽却又如此缓慢的方式沉积在人体组织中，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][æt; ət][wʌns]['mænɪfest] [ðæt] [wi:; wi][rɪ'kwaɪər] [sʌtʃ] ['sʌbstənsiz] [æz; əz][kən'teɪn][ə; eɪ]

it	is	at	once	manifest	that	we	require	such	substances	as	contain	a
它	是	在	一次	显现	那	我们	要求	这样的	物质	作为	包含	一个

[ˌsu:pər'flu:əti][ʌv; əv]['ɑ:ksɪdʒən][ænd; ənd]['naɪtrədʒən][tu:; tə] [ə'rest] [ɪts][fɔ:r'meɪʃ(ə)n][ænd; ənd][tu:; tə]

superfluity	of	oxygen	and	nitrogen	to	arrest	its	formation	and	to
过剩	的	氧	和	氮	到	逮捕	它是	形成	和	到

['vaɪt(ə)lˌaɪz][ðə; ði] ['sɪstəm] .

vitalize	the	system	.
活力	这	系统	.

显而易见，我们需要含有过量氧和氮的物质来阻止其形成并使系统充满活力。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ə'pɑ:n] [wɪtʃ] [ðə; ði]['daɪət] [sə'dʒestɪd] [ɪn][hɪz; ɪz] ['pæmflət] [wɜ:rks] ,

That	is	the	principal	upon	which	the	diet	suggested	in	his	Pamphlet	works	,
那	是	这	主要的	之上	哪个	这	饮食	建议	在	他的	小册子	作品	,

这就是他在小册子著作中提出的饮食原则。

[ænd; ənd][ɪk'spleɪnz][ɑːn][ðə; ði][wʌn][hænd][ðə; ði] [nə'sesəti] [ʌv; əv] [əb'steɪnɪŋ] [frʌm; frəm] [-]

and	explains	on	the	one	hand	the	necessity	of	abstaining	from	[	31	]
和	解释	在	这	一	手	这	必要性	的	禁欲	从	[	-	]

一方面解释了戒除的必要性[31]

[ɔːl]['vedʒtəb(ə)l] [ruːts] [wɪtʃ] [hoʊld][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['kwɑːntəti][ʌv; əv] ['sækərɪn] ['mætər] ,

all	vegetable	roots	which	hold	a	large	quantity	of	saccharine	matter	,
全部	蔬菜	根	哪个	抓住	一个	大的	数量	的	糖精	事情	,

所有含有大量糖分的蔬菜根茎，

[ænd; ənd][ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [ðə; ði] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪ'fekts] [dɪ'raɪvəbəl][frʌm; frəm] [ðoʊz] ['vedʒtəb(ə)lz] ,

and	on	the	other	the	beneficial	effects	derivable	from	those	vegetables	,
和	在	这	其他	这	有利	效果	可推导的	从	那些	蔬菜	,

另一方面，这些蔬菜也具有诸多益处。

[ðə; ði] [fruːts] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɑːr; ər][ɑːn][ðə; ði] [ɪk'stɪrɪər] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɜːrθ] , [æz; əz] [ðeɪ] [luːz] ,

the	fruits	of	which	are	on	the	exterior	of	the	earth	,	as	they	lose	,
这	水果	的	哪个	是	在	这	外部的	的	这	地球	,	作为	他们	失去	,

它们的果实位于地球表面，因为它们正在失去.....

['prɑːbəbli] [baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sʌnz] ['ækʃ(ə)n] , [ə; eɪ][lɑːrdʒ][prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][ðer; ðər] ['ʃʊgər] .

probably	by	means	of	the	sun's	action	,	a	large	proportion	of	their	sugar	.
大概	经过	方法	的	这	太阳的	行动	,	一个	大的	部分	的	他们的	糖	.

很可能是借助太阳的作用，它们体内的大部分糖分。

“ [wɪð; wɪθ][rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði][teiblz][ʌv; əv]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['hʌtʃɪnsən] , [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə][ɪn][hɪz; ɪz]

“	With	regard	to	the	tables	of	Dr	.	Hutchinson	,	referred	to	in	his
“	和	看待	到	这	表格	的	博士	.	哈钦森	,	指	到	在	他的

['pæmflət] ,

Pamphlet	,
小册子	,

“关于哈钦森博士在其小册子中提到的表格，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][noʊ] [daʊt] ['dɪfɪkəlt] , [æz; əz][hiː; hi] [sez] , [tuː; tə] [dɪ'tɜːrmɪn] [wʌt] [ɪz][ə; eɪ]['mænz]['prɑːpər]

it	is	no	doubt	difficult	,	as	he	says	,	to	determine	what	is	a	man's	proper
它	是	不	怀疑	难的	,	作为	他	说道	,	到	决定	什么	是	一个	男人的	恰当的

[weɪt] ,

weight	,
重量	,

正如他所说，确定一个男人的合适体重无疑是困难的。

[wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] ['influənst] [baɪ] ['veriəs] ['kɔːzɪz] .

which	must	be	influenced	by	various	causes	.
哪个	必须	是	影响	经过	各种各样的	原因	.

这必然受到多种因素的影响。

[ðoʊz] [teiblz] , [haʊ'evər] ,

Those	tables	,	however	,
那些	表格	,	然而	,

然而，那些表格

[wɜːr; wər] [fɔːrmd] [baɪ][hɪm; ɪm][ɑːn][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv] [kən'sɪdərɪŋ] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [er]

were	formed	by	him	on	the	principle	of	considering	the	amount	of	air
是	形成	经过	他	在	这	原则	的	考虑	这	数量	的	空气

[wɪtʃ] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɪn][ðer; ðər] ['helθi] [steɪt] [kæn; kən] [rɪ'siːv] [ænd; ənd] [ə'plai] [tuː; tə][ðə; ði]

which	the	lungs	in	their	healthy	state	can	receive	and	apply	to	the
哪个	这	肺	在	他们的	健康	状态	能	收到	和	申请	到	这

[ɒksɪ'deɪʃən] [ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] .

oxydation	of	the	blood	.
氧化	的	这	血	.

他根据肺部在健康状态下能够接收的空气量以及用于血液氧化的空气量这一原则，制定了这些理论。

[aɪ] [geɪv] [ðem; ðəm][tuː; tə]['mɪstər] . ['bæntɪŋ] [æz; əz][æn; ən][ˌɪndɪ'keɪʃ(ə)n]['oʊnli][ʌv; əv] [wʌt] [ðə; ði]

I	gave	them	to	Mr	.	Banting	as	an	indication	only	of	what	the
我	给予	他们	到	先生	.	班廷	作为	一个	指示	仅有的	的	什么	这

[ə'prɑːksɪmət] [weɪt] [ʌv; əv][ə'dʌlt; 'ædʌlt]['pɝːsənz][ɪn][prə'pɔːrʃ(ə)n][tuː; tə][ðer; ðər]['stætʃər] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]

approximate	weight	of	adult	persons	in	proportion	to	their	stature	should	be
近似	重量	的	成人	人	在	部分	到	他们的	身材	应该	是

,

,

,

我把这些数据给班廷先生只是为了说明成年人的体重与其身高比例应该大致是多少。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [vjuː] [ʌv; əv]['pruːviŋ][tuː; tə][ðem; ðəm][ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)ns][ʌv; əv] ['kiːpɪŋ]

and	with	the	view	of	proving	to	them	the	importance	of	keeping
和	和	这	看法	的	证明	到	他们	这	重要性	的	保持

[daʊn] [ðə; ði] ['tendənsi] [tuː; tə] [groʊ] [fæt] ;

down	the	tendency	to	grow	fat	;
向下	这	趋势	到	生长	胖的	;

目的是为了向他们证明控制肥胖倾向的重要性;

[fɔːr; fər] , [æz; əz] [ðæt] ['tendənsi] [ɪn'kriːsɪz] , [ðə; ði][kə'pæsəti][ʌv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] ,

for	,	as	that	tendency	increases	,	the	capacity	of	the	lungs	,
为了	,	作为	那	趋势	增加	,	这	容量	的	这	肺	,

因为随着这种趋势的增加，肺活量，

[ænd; ənd] ['kɑːnsɪkwentli] [ðə; ði][vaɪ'tæləti][ænd; ənd] ['paʊər] [ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] ['sɪstəm] [mʌst; məst]

and	consequently	the	vitality	and	power	of	the	whole	system	must
和	最后	这	活力	和	力量	的	这	所有的	系统	必须

[dɪ'mɪnɪʃ] .

diminish	.
减少	.

因此，整个系统的活力和力量必然会减弱。

[ɪn][kən'kluːʒ(ə)n] ,

In	conclusion	,
在	结论	,

综上所述，

[aɪ] [wʊd] [sə'dʒest] [ðə; ði][prə'praɪəti][ʌv; əv][əd'vaɪzɪŋ][ə; eɪ]['daɪəteri] [sʌtʃ] [æz; əz] [ðɪs] [ɪn] [dɪ'ziːzɪz] [ðæt]

I	would	suggest	the	propriety	of	advising	a	dietary	such	as	this	in	diseases	that
我	会	建议	这	礼	的	建议	一个	饮食	这样的	作为	这	在	疾病	那

[ɑːr; ər][ɪn]['eni] [wei] ['influənst] [baɪ][ə; eɪ] [dɪs'ɔːrdərd] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hɪ'pætɪk] ['fʌŋkʃnz] ,

are	in	any	way	influenced	by	a	disordered	condition	of	the	hepatic	functions	,
是	在	任何	方式	影响	经过	一个	混乱	状况	的	这	肝脏	函数	,

我认为，对于任何受肝功能紊乱影响的疾病，都不应推荐这样的饮食方案。

[æz; əz] [ðeɪ] ['kænɑːt][feɪl][tuː; tə] [jiːld] [ɪn][sʌm; səm] [dɪ'griː] [tuː; tə] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] ['meθəd] [ʌv; əv]

as	they	cannot	fail	to	yield	in	some	degree	to	this	simple	method	of
作为	他们	不能	失败	到	屈服	在	一些	程度	到	这	简单的	方法	的

['triːtmənt] [ɪf] ['ferli] [ænd; ənd]['prɑːpərli] ['kærid] [aʊt] ;

treatment	if	fairly	and	properly	carried	out	;
治疗	如果	相当	和	适当地	携带	出去	;

如果公平、正确地实施这种简单的治疗方法，他们必然会在某种程度上屈服于这种治疗方法;

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [fɔːr; fər][ˌem 'iː][tuː; tə] [wɑːtʃ] [ɪts] ['prɑːgres] [ɪn][ə; eɪ] [mɔːr] ['lɪmɪtɪd] [sfɪr] .

it	remains	for	me	to	watch	its	progress	in	a	more	limited	sphere	.
它	遗迹	为了	我	到	手表	它是	进步	在	一个	更多的	有限的	领域	.

接下来，我将继续在更小的范围内观察它的发展。

“ ['wɪljəm] ['hɑːrvi] , [ef] . [ɑːr] . [siː] . [es] . ,

“	William	Harvey	,	F	.	R	.	C	.	S	.	,
“	威廉	哈维	,	F	.	拉	.	C	.	S	.	,

“威廉·哈维，FRCS，

“ ['sɜːrdʒən] [tuː; tə] [ðə; ði] ['rɔɪəl] [dɪ'spensəri] ,

“	**Surgeon**	**to**	**the**	**Royal**	**Dispensary**	**,**
”	外科医生	到	这	皇家	药房	,

“皇家诊所的外科医生，

[fɔːr; fər] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪr] .

for	**Diseases**	**of**	**the**	**Ear**	**.**
为了	疾病	的	这	耳朵	.

用于治疗耳部疾病。

” [ˌtuː'tuː] , ['soʊhoʊ] [skwer] ,

”	**2**	**,**	**Soho**	**Square**	**,**
”	2	,	苏豪区	正方形	,

“2号，苏豪广场，

['eɪprəl] , - .

April	**,**	**1864**	**.**
四月	,	-	.

1864年4月。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神